زنجیرەی تەندروستی و ژیان

رۆماتیزم



دانانی/ لیژنەیەك لەپزیشکان

گۆڕینی/ د. فەیسەڵ عارەب بڵباس

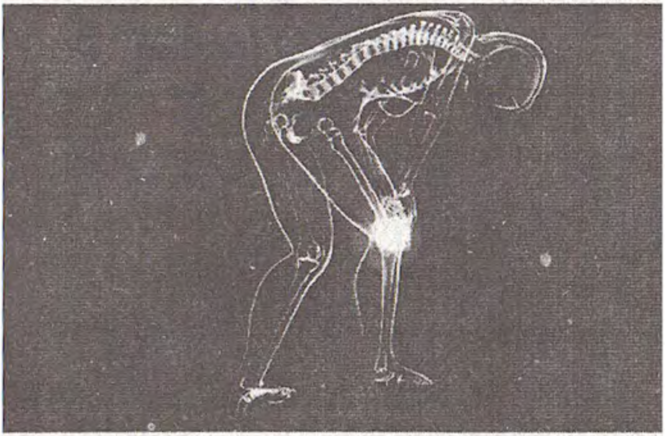
پێداچوونەوە/ موحسین چینی

دەزگەی چینی
بۆ چاپ و بڵاوکردنەوە

2014

زنجیرەی تەندروستی و ژیان

ڕۆماتیزم



دانانی/ لیژنەیەك لەپزیشکان

گۆڕینی/ د. فەیسەل عارەب بلباس

پێداچوونەوە/ موحسین چینی

دەزگەی چینی

2014

زنجیرەی تەندروستی و ژیان

نەخۆشیەکانی

ڕۆماتیزم

دانانی

لیژنەیەك لە پزیشكان

گۆڕینی بۆ کوردی

د. فەیسەڵ عارەب بلباس

پێداچوونەوە

موحسین چینی

ناوی کتێب: نەخۆشیەکانی ڕۆماتیزم

دانانی : لیژنەیەك لە پزیشکان

گۆڕینی: فەیسەڵ عارەب بلّباس

پێداچوونەوەی : موحسین چینی

تیراژ: ۱۰۰۰ دانە

دیزان : ئەحمەد سلێمان شێخانی (مەریوان گرافیك)

چاپ: چاپخانەی شەهاب – هەولێر

لە بەڕێوەبەرایەتی گشتی کتێبخانە گشتییەکان

ژمارەی سپاردنی (۳٦۱) ی ساڵی ۲۰۱٤ی پێ دراوە

لە بلاوکراوەکانی دەزگای چینی بۆ چاپ وبلاوکردنەوە

ئەو نەخۆشیانە لەخۆ دەگرێ: هەوکردنی جومگە، سووتانەوەی بڕبڕەکانی پشت، هەوکردنی توورەگەی دەڵەمەیی، سووتانەوەی دەمارەکان، هەوکردنی کیفکە پرۆتینەکانی ژێ و بەستەرەکان و گەلێکی دیکەش......

پێشەکی

ئەو نەخۆشیە زۆر رووی هەیە.

تیژیەکەشی زۆر جۆرە.

ئەگەر تووشمان هات ناتوانیٚ بەجیٚمان بیٚلیٚ.

ئیٚمەش بەزەحمەت بەرگەی دەگرین.

لەوانەیە میوانیٚکی رەزاقورِس بیٚ و لە پەکخستنی قوربانیەکانیدا نەپەنگیٚتەوە.

ئەوەیە نەخۆشی رۆماتیزم. لەهەموو کونوقوژبنیٚکی سەر ئەم زەمینەماندا بلاٚوە.

ئەم کتیٚبەش هەولیٚکە بۆ ناساندنی خویٚنەر بەو نەخۆشیە و بە رِووە جۆراوجۆرەکانی.

سەرەتا دەستمان کردووە بەناساندنی خویٚنەر بەو بوارانەی کە رۆماتیزم تیٚیاندا چالاٚکە: ئیٚسك و جومگە و ماسوولکە و دەمارەکان...

پاشان پیٚناسەی رۆماتیزممان کردووە، ئەوجا ئەو هەوکردنە جومگەییانەی کە پەیدای دەکا، دوای ئەوانە، ئەو

چارەسـەريانەی کـە بـەرەو رووی دەکەينـەوە: چارەسـەری فيزياويانە و چارەکردنی بەدەرمانان و بەگيادەرمان.

پاش ئەوانە نەخۆشيە رۆماتيزميەکانی ديکەشمان نيشان داون.

هەنـدێك لـەبارە بلأوەکانمـان وردکردوونەتـەوە. دوايـی هاتينـە سـەر هـەوکردنی دەمـار و جۆرەکـانی (لەوانـەش: دەمـاری نێـك يـان رەگـەدەمار). قـسەکردن لەسـەر پشتئێشەشمان لەبير نەکردووە.

کتێبەکـەمان بـەناوهێنانی چارەسـەری ديکـە کۆتـايی پێهێناوە، وەك: گيادەرمان، ماسی و رۆنی ماسی، لـەناو قـوڕ نقوومکردن، زيخ و چەو و مس.

بەمـە کتێبەکـە دەبێتـە کورتەيـەکی گـشتگير، دەبـێ سوودێکی زۆری بۆ خوێنەر هەر تێدابێ و هوشياری بکاتەوە.

١- هێسك و جومگە و ماسوولكە و دەمارەكان

١-١ كۆئەندامی پەیكەر Skeletal System:

ئەو ئێسكە پەیكەرەی لەشە كە لە "دووسەت و شەش" ئێسك پێكهاتووە. لەوانەیە یەك یان دوو ئێسكی دیكەشی هەبێ.

كارەكانی: ئێسكەپەیكەر لەش راست رادەگرێ و شێوەكەی پێ دەبەخشێ و ئەندامەكانی ناوەوەشی لە كارتێكردنە دەرەكیەكان دەپارێزێ. پێوەبەستنەوەی ماسوولكەكان ئاسان دەكا و جووڵەكردنی لەش و گۆڕینی بارەكانی و شوێنی رێك دەخا..

هێستك – سەرباری ئەوانە – وەكو كۆگایەكە بۆ داكردنی كالیسیۆم. بۆیە ئاستی ئەو مادە چالاكە لەناو خوێندا دەپارێزێ. هەروەها كرۆكی ناو ئێسكەكان بەشێكی گرنگن لەپێكهاتن و بەرهەمهێنانی خڕۆكەسوورەكانی خوێن.

بەشە سەرەكیەكانی: بۆ ئاسانكردنی خوێندنی، زانایان هێسكەپەیكەر دەكەنە دوو بەش:

تەوەرەپەیکەر کە هێسکەکانی سەر و ناوقەد دەگرێتـەوە و پەلەپەیکەریش کە هێسکی پەلەکان دەگرێتەوە.

تەوەرە پەیکەر لە (٨٠) هێسك پێكدێ و پەلەپەیکـەریش لە (١٢٦).

تەوەرەپەیکـەر: ئـەو بەشـەی پەیکەرئێسك کەللەسـەر و بڕبڕەی پـشت و پەراسـووەکان و هێـسکی پێـشەوەی سـینگ (سینگورك) لەخۆ دەگـرێ. ئەسـتووندەی بڕبڕەکـان لـە (٣٤) بڕبڕە پێکهاتووە، کە بیـستوچواریان کـونێکی خڕیـان تێدایـە کـە لەسـەرەوە بـۆ خـوارێ لوولەیـەکی (سـتوونی) دروسـت دەکەن کە موخەپەتی ناوی دەپارێزێ.

هـەر حـەفت بڕبڕەکـەی سـەرەوە هـی ناوچـەی ملـن کـە هێسکی کەللەسەر هەڵدەگرن کـە ئـەویش مێـشکی نـاوەخۆی دەپارێزێ. لەگەڵ ئەوەش کەللەسـەر چـاوەکان و گوێیـەکانی ناوەوە و ڕێبازەکانی کەپوو (لووت) دەپارێزێ.

وێنەی هێسکە پەیکەر

هێسکەپەیکەر لەش رادەگرێ و ماسوولکەکانی پێوە بەستراوەتەوە و ئەندامەکانی ناوەوە دەپارێزێ و لەناوەخنەکەشی خڕۆکەکانی خوێن بەرهەم دەهێنرێن و ئاستی کالیسیۆمی ناوخوێنیش بەنەگۆڕی رادەگرێ و لەنزیکەی ٢٠٦ پارچە هێسك پێکهاتووە.

کەللەسەریش لەهێسکی کەللە و هێسکەکانی دەموچاو و ئێسکۆکەکانی ناوەوەی گوێ پێکهاتووە. لەناو هەموو هێسکەکانی سەر، کە ژمارەیان (٢٨) هێسکە، تەنیا یەك هێسك دەجووڵێتەوە، ئەویش شەویلگەی خوارێیە.

لەبنەوەی بڕبڕەکانی مل، دوازدە بڕبڕەی ناوچەی سینگ (لەپشتەوە) هەیە، کە دوازدە جۆت پەراسوویان پێوە لکاوە. پەراسووەکان بەدەورەی سینگدا دەنووشتێنەوە و لەپێشەوە راستەوخۆ، یان بەپارچە کرکراگەیەك، بەهێسکی سینگوڕك بەستراونەتەوە. دوو جۆتە پەراسووەکانی لای خوارەوە بە

هێسکی سینگەوە نەبەستراونەتەوە بۆیە پێیان دەگوترێ "پەراسووی بەدرۆ یان بەرلا".

بڕبڕەکانی ناوچەی سینگ و هێسکی سینگوڕك و پەراسووەکان پێکەوە چەپەری (قەفەزی) سینگ پێکدێنن، کە نایەڵێ سینگ بڕووخێ و دڵ و سیپەلاکەکانیش دەپارێزێ.

ئەستووندەی بڕبڕەکان پێنج بڕبڕەی دیکەشی هەیە لەناوچەی کەلەکە (ناوقەد) کە پشت رادەگرن. هەروەها هێسکی پشتکۆم و هێسکی کلێنجەشی لەبەشی خوارێ پێوە گرێدراوە.

لەناو تەوەرەپەیکەردا یەك هێسکی بەتەنیا هەیە کە دەکەوێتە بەشی سەرەوەی مل "لەبن چەناگە" لەلای پێشەوە و بەهیچ ئێسکێکەوە نەنووساوە، ئەویش هێسکی لامیە Hyoid (چونکە وەکو پیتی ل چەماوەتەوە بۆیە واناونراوە).

پەلەپەیکەر: ئەو بەشەی ئێسکەپەیکەر لەهێسکەکانی شان و هەردوو قۆڵ و باسکەکان و هێسکەکانی دامەن و پەلەکانی خوارەوە پێکهاتووە. هەروەها هێسکی پیل (ئەوەی

لەپێشەوە هێسکی سینگورك و شان بەیەکەوە دەبەستێتەوە) و تەختەی شانیش دەگرێتەوە.

لەپەلەکانی سەرەوەدا سێ هێسکی درێژ هەیە: هێسکی قۆڵ کە سەرەکی بەجومگەی شانەوە بەستراوەتەوە و سەرەکەی خوارێی لەجومگەی ئەنیشکدا بەهەردوو هێسکەکەی باسکەوە دەنووسێن. لەمەچەکیشدا هەشت هێسکی گچکە هەیە و لەناو لەپیشدا پێنج هێسکی درێژووکانی شانەی دەست پێکدێنن. پەنجەکانی دەست گرێیەهێسکیان هەیە کە ژمارەیان بەهەر پێنج ئەنگوستەکە چواردە هێسکە.

بەشی خوارێی بڕبڕەی پشت بەهێسکەکانی دامەنەوە(حەوز) نووساوە کە هەردوو هێسکەکانی پشتکۆم و کلێنجە پێکدێنێ (ئەوانە بەشی خوارەوەی بڕبڕەن). هێسکەکانی دامەن دەورەی ئەندامەکانی زاوزێ و میزکردن دەدەن و دەیانپارێزن.

هێسکەکانی ران و لاق لەپێکهاتەدا وەکو هێسکەکانی قۆڵ و باسك وان، بەلاًم لەوان تۆکمەتر و بەهێزترن. هێسکی ران —

که درێژترین هێسکی جەستەیە– لەهێسکی نێکەوە درێژ دەبێتەوە بۆ چۆك (ئەژنۆ). هەردوو هێسکەکانی لاقیش (هێسکی لوولاق و قامیشە) لەئەژنۆوە بۆ جومگەی گۆزینگ دەچن. لەسەر ئەژنۆ تاکە ئێسکێك هەیە پێی دەگوترێ کڵاوەی چۆك.

لەجومگەی گۆزینگدا حەفت هێسك و لەشانەی پێ پێنج هێسکی دیکە هەنە. لەپەنجەکانی پێشدا چواردە گرێیەهێسك هەیە.

١-٢ هێسك، ئێسك، هێستك Bone:

هێسك ئەو شانە رەقەیە کە بەشی گەورەی پەیکەری مرۆڤ پێکدێنێ. کۆئەندامی پەیکەری مرۆڤ لە "دووسەتوشەش" ئێسکی سەربەخۆ پێکهاتووە. هەریەکەیان لەجومگەیەکدا بە "بەستەر" بەویدیکەوە بەستراوەتەوە و ئەوەی کە دەیانجوولێنێ "ماسوولکەیە" کە لەرێی "ژێیەکانەوە" بەهێسکەوە نووساون. هێستك و بەستەر و ماسوولکە و ژێ ئەو شانانەی جەستەن کە لەجوولاندن و راگرتنی بەرپرسن.

هەندەك هێسك كارە سەرەكیەكەیان پاراستنی ئەوەیە كە لەبنەوەیانـە. بـۆ نموونـە: هێـسكی كەللەسـەر كـە مێـشك و چـاوەكان و گوێیـەكانی نـاوەوەی تێدایـە. هەنـدەك هێـسكی دیكە، وەكو هی دامـەن، لەبنەڕەتـدا وەك ڕاگـر وان. هێـسكی دیكە هەیە، وەكو شەویلگە و ئێـسكەكانی پەنجـە لەبنـچینەدا تایبەتن بەجووڵەكردن. كرۆكـی هێـسك كـارێكی گرنگـی هەیـە ئەویش دروستكردنی خانەكانی خوێنە یان خانـەی هێـسكەكە خـۆی، چـونكە كۆگایەكـە بـۆ ئـەو كالیـسیۆمەی كـە دەبـێ ئاسـتەكەی لـەناو خوێنـدا بپـارێزرێ بـۆ ئـەوەی لـەش كـارە كیمیاویەكانی بەشێوەیەكی ئاسایی جێبەجێ بكا.

بناغـە و پێكهاتـەی هێـسك: هێسك لەبناغـەدا چـوونیەك نیـە، بـەڵكو لـە ژمارەیـەك لەچـینی جیـاوازو مـادەی جـودا پێكهـاتووە. دەبینـی چـینی یەكـەم لـەدەرەوە، كـە بـەرگی هێـسكە، بریتیـە لەپەردەیـەكی تـەنك و بـەهێز لەشـانەی ریشاڵی. ئەوەی پشتی ئەو پەردەیە دەگرێ ئەو ژێیانەیـە كـە ماسوولكەكان بەهێسكەوە دەبەستنەوە. هەروەها پارێزگـاری لەهێـسكەكەش دەكـا. ئـەو پەردەیـە هـەموو هێـسكەكە

دادەپۆشێ تەنیا لەو شوێنانە نەبێ کە جومگەن، چونکە لەوێ چینێکی کرکراگەیی هەیە کە لەشانەیەکی توند و نەرم دروست بووە. ئەوەی پەرەی گوێ و لالووتەکان دروست دەکا هەمان ئەو کرکراگەیە.

لەدوای پەردەکە چینێکی خەستی رەق دێ کە شانەی هێسکە و پێی دەگوترێ (شانەی کەڕ) کە بنیاتەکەی ریشاڵیە و زۆر رەق نیە، ئەوەش جۆرە نەرمیەك دەداتە هێسك. لەبنەوەی ئەو چینانە شانەیەك هەیە کە بەشی هەرەگەورەی ئێسك پێکدێنێ و پێی دەگوترێ (شانەی ئیسفەنجی) چونکە زۆر کونی بچووکی تێدایە وەکو ئیسفەنج. بەشی ناوەوەی ئێسك بۆشاییەکە پڕە لەکرۆکی (نخاع) هێسك. لوولەکانی خوێن بەناو هەموو چینەکانی هێسکدا دەڕۆن و خواردن و ئۆکسجینیان بۆ دەگوازنەوە و لەپاشەڕۆکیان رزگار دەکەن. شانەکانی هێسك ژمارەیەکی زۆریش لەدەماریان تێدایە.

بناغەی هێسك، ئەوەی کە هێز و رەقی پێدەبەخشێ، مادەی کالیسیۆم فۆسفەیتە.

جۆرەکانی ئێسك: هێسك دوو جۆری سەرەکیان هەیە. هێسکی درێژ وەکو ئێسکەکانی قۆڵ و لاقەکان. هێسکی پانیش وەك هێسکەکانی کەللەسەر و پشتکۆم و دامەن. هێسکە درێژەکان لەکۆتاییەکانیاندا پان و گەورە دەبن. ئەمە بۆ هەڵگرتن و گواستنەوەی کێش و ئەرکی قورس لە ناوقەدی (شافتی) ئێسکەکەوە بۆ جومگە بەکەڵکە. ئەو کۆتاییە ئەستوورانە بەزۆری لەشانەی ئیسفەنجی پێکهاتوون. هەرچی هێسکە پانەکانە ئەوا بەزۆری چەماوەن بۆ ئەوەی رووێکی فراوان ئامادە بکەن بۆ گەیشتنی سەرە ئێسکەکان.

١-٣ جومگە، گە Joint:

ئەوە ناوچەی بەیەکگەیشتنی دوو ئێسك یان پترە. کاری یەکەمی توانای جووڵەکردن و چەمانەوە بەلەش دەبەخشێ. هەندێك جومگە جێگیرن و ناجوولێن، وەکو ئەو درزانەی لەنێوان هێسکەکانی کەللەی سەر دان. هەندێکی دیکەیان جوولەکردنەکانیان سنووردارە، وەکو جومگەی نێوان بڕبڕەکانی پشت.

جومگــــه، بـــه نـــاوه ناســـراوەکەی، بەگـــشتی بـــواری جوولەکردن دەدا بۆ لایەك یان دوولا و پتریش. وەك جومگـەی چـۆك (ئـەژنۆ) و جومگـەی شـان و جومگـەکانی دیکـەی کـە ئاشکرا و ناسراون.

لەوانەیە پێکهاتەی ناوەوەی جومگە زۆر ئاڵۆز بێ. چونکە جومگـە هـەر تـەنیا لەکۆتاییـەکانی ئێسك پێـك نـایێ، بـەڵکو لەئێسك و بەستەریش کـە لـە ریـشاڵی سـپی دروسـت بـوون و بەئێـسکەوە نووسـاون و کرکراگـەش کـە کۆتـایی هێسکەکان دەپـارێزی و بەرکەوتنـەکانی سـووك دەکـا و ژێـی تێدایـە کـە بەماسـوولکەوە بەسـتراوەتەوە لەگـەڵ کیفکێکـی ریـشاڵی کـە بۆشـایی جومگەکـە بـەرگ دەکـا و پەردەیـەکی پـرۆتینیش ناوپۆشـی ئـەو کیفکـە دەکـا و شـلەیەکی لیـنج دەردەدا بـۆ لەسەریەك خزینی هێسکەکان و چەند توورەگەیەکی پرۆتینـی کە بەبۆشایی جومگەکەوە بەندن.

١-٤ ماسوولکە Muscle :

ماسوولکە بریتیـە لـەگورزێك لەخانـەی درێـژووکانی، واتـە ریشاڵێك کە توانای کورژبـوونی هەیـە. کـاری ماسـوولکە هـەر

بەتەنیا جووڵەکردن نیە، بەڵکو کاری دیکەی زیندەگی زۆری هەیە، لەوانە پاراستنی ئەوەی کە لەناو زگدا هەیە لەئەندامەکان و پارمەتیدانی راوەستانی جەستە بەقیتی.

١-٥ بەستەرەشانە Connective Tissue:

جۆرێکە لەشانەکانی لەش کە ریشاڵیە و کاری جیاواز بەجێ دەگەیەنێ. کۆئەندامی بەستەرەشانە ئەندامەکانی ناوەوە توند دەکا و بەیەکیانەوە دەبەستێتەوەو هێسك و لوولەکانی خوێن دروست دەکا و ماسوولکەکان بەهێسکەوە دەبەستێتەوەو لەکاتی لەدەستدانی شانەکانی دیکەدا جێیان دەگرێتەوەو برینەکان پڕدەکاتەوە.

لەبنەڕەتدا بەستەرەشانە لەریشاڵی درێژ پێکدێ و لەناو مادەی ناخانەییدا جێگیر دەبێ کە پێی دەگوترێ (خاکەماددە). بەپێی بڕ و چڕی ئەو ریشاڵانە و هەبوونی یان نەبوونی هەندێك مادەی کیمیاوی، هەندێك جۆرە بەستەرەشانە نەرم و لاستیکی و هەندێکی دیکەیان رەق و توندن.

بەستەرەشانە، ئەگەر بەهەر شانەیەکی دیکەی لەش بەراورد بکرێ، برێکی زۆر کەم خانەی تێدایە. ریشاڵەکانی مادەیەکی پرۆتینیان تێدایە پێی دەگوترێ (کۆلاجین)، هەر بۆیەش هەندێك جار بەشانەکە دەگوترێ (کۆلاجینەشانە). لەوانەیە بەستەرەشانە لەهەموو بەشێکی جەستەدا دروست بێ. لەمەوە کەڵکی بۆ لەش هەیە بەوەی توانای سارێژبوونی برینی دەداتێ و جێی شانە لەناوچووەکان دەگرێتەوە. دروستبوونی قەتماغە و گرێیەکانی چاکبوونەوە بەناوبانگترین ئەو جێگرتنەوانەن.

ناوی (نەخۆشی کۆلاجین) بەکۆمەڵە نەخۆشیەك دەگوترێ کە تووشی بەستەرەشانە دێن. بەزۆری ئەوانە نەخۆشی مەترسیدارن و ناسینەوەیان زەحمەتە. تای رۆماتیزمە یەکێکە لەو نەخۆشیانە کە دوورنیە تووشی زمانەکانی دڵ بێ. لەدوایی باسی ئەو جۆرە تایە دەکەین.

١-٦ کۆئەندامی دەمار Nervous System:

کۆئەندامی دەمار لەمێشك و موخەپەت و دەمارەکان پێکهاتووە. ئەو کۆئەندامە یارمەتی خۆگونجاندنی

چـــالاكيەكانى لـــــەش دەدا بـــۆ بەجێگەيانـــدنى كـــارە جۆراوجۆرەكانى. پێكهاتەكانى هەموو پێكەوە كار دەكەن بـۆ گواسـتنەوەى هەسـتە جياوازەكـان بـۆ مێـشك و لەوێـشەوە رێنماييەكان بۆ ئەندامەكانى جەستە.

كۆئەندامى دەمار دوو بەشى سـەرەكى هەيـە: كۆئەنـدامى ناوەنـــدەدەمار كــە لەمێـــشك و مووخەپـــەت پێكهـــاتووە و كۆئەنـــدامى پەڕگـــەدەمارەكان كـــە لـــەدەمارە خۆويـــست و كۆئەندامى دەمارى خۆنەويست پێكديٚ.

وێنەيـــەكى هێڵكـــارى كۆئەنـــدامى دەمـــار وەكـــو دارێـــك دەردەكەوێ كە قەدە باريكەكـەى مووخەپـەت بـێ و گـوڵێكى لەسەرەوە هەبێ، وەكـو نيوەگۆيـەك بـێ، كـە ئـەويش وێنـاى مێشكە و لق و رەگەكانيشى بـريتين لـەدەمار و گرێيـەكان كـە بـۆ پێـشەوە و دواوە و بـۆ هـەردوو لا پـەليان هاويـشتووە. دەمارەكان لەناوەوەى لەشدا لق دەردەكەن وەكـو لقـى دار و كۆتاييەكانيان درێـژ دەبنـەوە تـا دەگەنـە دوورتـرين ناوچـەى لەش.

دەمارەكان پێكهاتەیەكن كە ئاماژەكان لەنێوان مێشك و مووخەپەت لەلایەك و هەموو بەشەكانی دیكەی لەش لەلایەكی دیكەوە دەگوازنەوە.

دەمار وەكو (وایەری تەلەفۆن) وایە، وەك چۆن ئەو وایەرە لەكۆمەڵە تەلێك دروست بووە، ئەوهاش دەمار لە گورزە ریشاڵێكی دەماری دروست بووە. هەموو نیشانەكانی (ئاماژەكانی) تەلەفۆن كارەباییـن، ئاماژە و نیشانەكانی دەمار كارەبایی و كیمیاویشن. بەبەردەوام تەزووی ئاماژە دەماریەكان بەناو دەمارەكاندا دەڕۆن و نامە بۆ بەشەكانی لەش دەگوازنەوە. لەوانەیە نیشانە و ئاماژەكان لەیەك كاتدا بۆ دوو ئاڕاستەی پێچەوانە بەناو دەمارەكەدا، بەدرێژایی سەدان و هەزاران لە ریشاڵە دەمارەكاندا بڕۆن بۆ رێكخستنی چالاكیە جیاوازەكانی جەستە.

جۆرەكانی دەمار و پێكهاتەكانیان:

دەمارەكان یان بۆ هەستكردنن یان بۆ جووڵەكردن یان تێكەڵاو لەهەردوو جۆر، بەپێی كارەكەیان. دەمارەكانی هەستكردن (هێنەرەدەمارەكان) هەواڵەكانی دەرەوەی وەكو

ئـازار و گـەرمایی و ساردی بـۆ مێشك و مووخەپـەت دێـنن. جووڵـەدەمارەكانیش (بردنـەدەمارەكان) نامـەكانی مێشك و مووخەپەت بۆ ماسوولكەكان دەگوازنـەوە. نیشانەكان لـەناو دەمارەكانی هـەردوو جۆر بـەدوو ئاڕاستـەی جیـاوازدا دەڕۆن بەڵام بەناو ریشاڵی جودا لەیەكتری.

دەمـار بەچـاو دەبینـرێ. ڕەنگـی سـپیە و هەنـدێك جـار ئەستووریشە، بەپێی ژمارەی ریـشاڵەكانی نـاوی. ڕەگـەدەمار (دەماری نێك Sciatic Nerve) كە درێژترین دەمـاری نـاو لەشـە، لـە مووخەپەتـەوە درێـژ دەبێتـەوە بـەناو ڕان و لاق لەدواوە تا دەگاتە پێیەكان.

ریشاڵەدەمارەكان بەمایكرۆسـكۆب نـەبێ نـابینرێن، هـەر ریـشاڵێك بریتیـە لەدرێـژكراوەی خانەیـەكی مێـشك یـان مووخەپـەت یـان لەگرێـەكی دەمـارەوە دەردەچـێ. درێـژی ریـشاڵەدەمار جیـاوازە، لەچـەند میلليمـەترێك بـۆ درێـژتر لەمـەترێك هەیـە. بەخانـە و ریـشاڵەكانی پێكـەوە دەگـوترێ (نیـورۆن Neuron) كـە یەكەیـەكی سـەرەكیە لەپێكهاتـەی كۆئەندامی دەماردا.

کۆئەندامی پەلەدەمار:

دەمارەکان بەهەموویان کۆئەندامی پەلـەدەمار پێکدێنن. دەمارەکانی کەللەسەر (ئەوانەی لەکونەکانی کەللەسـەر دێنـە دەرێ) کـۆنترۆڵی ماسـوولکە و گلانـد و ئەندامـەکانی هەسـتی پەیوەنـدار بـە سەروچـاو دەکـەن. دەمـاری چـاو بـۆ چـاو و بینینە. دەماری بیستن بۆ گوێیەکانـە، دەمـاری بـۆنکردن بـۆ ئەندامەکانی بۆنکردنی نـاو کـەپووە. دەمـاری بـەڕەلا (ونبـوو Vagus Nerve) بەناو ملدا دەڕوا بۆ ناو سـینگ و زگ بـۆ ئەوەی کۆنترۆڵی ئەندامەکانی ناوەوە بکا.

دڕکــەدەمارەکان لەهــەردوو لاتەنیـشتی مووخەپەتــەوە دەردەچن و بەناو لەشدا پەرت دەبن لە مل و سـینگ و زگـدا. بەپێی ئەو ناوچەیەی لێی دەردەچن ناو دەنرێن، وك: دەماری سینگ یان کەلەکە یان دامەن.

هـەتا دەمارەکـە لەسەرچـاوەکەیەوە دوورتـر بکەوێتـەوە، ئەوەنـدە لقـی بـاریکتری لێدەبێتـەوە. ئەسـتووری ریـشاڵە دەمارەکان لەناوچە جیاوازەکانی لەشدا زۆر جیاوازیان هەیـە. دەبینــی لــەناو پێــست و لەســەرەپەنجەکاندا بەتایبــەتی، ئەستوورترن.

٢- ڕۆماتیزم Rheumatism

٢-١ پێناسەی ڕۆماتیزم:

ناوێکی زۆر ورد نیـیە، بە هـەر نەخۆشـی یـان ئازارێـك دەگوترێ کە لەجومگە و ماسوولکە و هێسك و بەسـتەر و ژێ و دەمارەکاندا ڕوویدا. وشەی ڕۆماتیزم وشەیەکی سەرزارەکی نـاوردە لــە دەستنیــشانکردندا کــە کۆمەڵــە نەخۆشـیەك دەگرێتــەوە هــیچ پەیوەندیــەکیان لەنێوانــدا نیــە، وەك: گرێیــەکانی هێـسك و ئــەو شـکانانەی لـەنزیك جومگەکانــەوە ڕوودەدەن و هـــــەموو ســـــووتانەوەکانی جومگــــەکانیش دەگرێتــەوە. پزیــشکان ڕۆمــاتیزمی جومگــە (هــەوکردنی جومگـەی نیمـچە ڕۆمـاتیزمی و سـووتانەوەی بەهێـسکبووی جومگە و تای ڕۆماتیزم) و ڕۆماتیزمی ناجومگـەیی لێـك جـودا دەکەنـەوە کـە تووشـی بەستەرەشـانەکانی نزیـك جومگـەکان دێ.

لــەو جــۆرەی دووەم وەکــو: هــەوکردنی توورەگــە پرۆتینیــەکان و ئــازاری ڕەگــەدەمار و سـووتانەوەی کیفکـی ژێیــەکان. بــەزۆری نەخۆشــیەکانی جومگــە ڤەکێــشن

(درێژخایەنن) و لەوانەیە لەگەڵ نەخۆشدا بمێننەوە یـان بـڕۆن و بێنەوە. لەهەموو وڵاتەکاندا زۆر بڵاوە.

پێویستە نەخۆشی ڕۆماتیزم خۆی بەپزیشك نیشان بدا بۆ دەستنیشانکردنی ڕاست و چارەکردنی.

٢-٢ هەوکردنی هێسك Osteitis:

وشـەیەکی گـشتیە بەسـووتانەوەی شـانەی ئێـسکەکان دەگوترێ. ژمارەیەك نەخۆشی دەگمەن لەخۆ دەگرێ، لەوانە: سـووتانەوەی ئێـسك لـەبارە درێـژدادڕەکانی نەخۆشـی سـووزەنەك (سـیفیلس)، هـەروەها هـەوکردنی تێکدەرانـەی ئێسك کە بە "نەخۆشی بەهجـەت"یش ناسـراوە، کـە دەبێتـە هۆی ئاوسان و تێکچوونی وردە وردەی هێسکەکانی کەللەسەر و دامەن و پەلەکانی خوارێ بەشێوەیەکی تایبەتی.

دیسان هەر لەو نەخۆشیانە سـووتانەوەی توورەگـەکردنی ریشاڵی هێسك کە هەندێك بەشی ئێسك دەگرێتـەوە کـە نـاوی پڕە لەشانەی ریشاڵی بەئێسك نـەبوو (ڕەق نـەبوو). لەوانەیـە گشتیش بـێ و هـەموو هێـسکەکانی لـەش دابگـرێ. بـەزۆریش هۆکارەکـەی زۆر دەردانـی هۆرمۆنـە لەگلانـدەکانی تەنیـشت

"تایرۆیـــد" لەبـــەر هـــەبوونی گرێیـــەکی چـــالاك تێیانـــدا. چارەکردنیشی بەلابردنی ئەو گرێیە دەبێ.

ســـــــوورتانەوەی هێـــــــسك و مووخەکـــــــەی نـــــاوی :Osteomyelitis

بریتیـــە لەتووشـــبوونێکی هێـــسك و مووخەکـــەی نـــاوی بەبـــەکتریا. پـــێش پەیـــدابوونی دەرمانـــەکانی دژەژیـــان Antibiotic ئـــەو جـــۆرە نەخۆشـــیە درمـــەی هێـــسك زۆر بلاوبوو و دەبووە هۆی پەککەوتنێکی بەردەوام، بـەلام ئـەورۆ بەپلەیەکی بەرچاو کەم بۆتەوە، ئەویش بەخێرا ئـەو دەرمانـە نوێیانەوە.

هۆکاری ئەو سـووتانەوەیە میکرۆبـە کـە هێـسکەکە لـەناو دەبا و جوولەی جومگەی تووشبوو رادەگـرێ و دەبێتـە هـۆی کورتبـوونی لاق، ئەگـەر سـووتانەوەکە شـوێنی گەشـەکردنی ئێسکەکە بگرێتەوە لەمندالاندا.

جۆرە تیژ و فەکێشەکەی: دوورنیە سووتانەوەی هێسك و مووخ لەئەنجامی چوونەژوورەوەی میکرۆبەکەوە بێ لەرێگـەی شوێنێکی بریندار یان لەبلاوبوونەوەی شـوێنێکی درمـی نزیـك

لـە یـەکێك لەهێـسکەکان یـان لەپێـستەوە یـان لـەدەم و گەرووەوە. هێسکە درێژەکانی قۆڵ و لاقەکان بـەزۆری تـووش دەبن، کە ئێشوئازارێکی زۆری لەگەڵدا دەبێ و تایەکی بـەرزی دێتێ. ئەو تووشبوونەی میکرۆب لەهـەموو تەمـەنێك روو دەدا بەڵام لەمندالآن و تەمەنی لاوێتیدا زۆرترە، بەتایبـەتیش لـەناو نێرینان.

هەوکردنەکـە کتـوپڕ بەبرووسـکدانێك و تایـەکی بـەرز و ئازارێکی توند دەست پێدەکا. نەخۆش ئەندامەکەی دەپارێزێ و قـۆڵی بەتەنیـشت خۆیـەوە دەنووسـێنێ و نایجوولێنێتـەوە. هـەر لەنیـشانەکانی نەخۆشـیەکە: زۆربـوونی ژمـارەی خڕۆکـە سپیەکانی خوێن و ئێش و ئـازار و ئاوسـان و سـووربوونەوەی پێستی سەر هێسکە تووشـبووەکە و هـەبوونی بـەکتریا لـەناو خوێندا. بەتیـشکی سینی (ئەشـیعە) تووشـبوونی هێـسکەکە دەبینرێ، بەڵام دوای دە تا چواردە رۆژ لـەدوای دەرکـەوتنی یەکەم نیشانەدا.

بەدەرمانــە دژەژیانــەکان نەخۆشــیەکە نــاهێڵرێ، بــەڵام ئەگــەر شــانەی هێــسکەکە لەناوچــووبوو یــان کێمــی تێــدا

کۆببوەوە، ئەوا لەخۆیەوە دەتەقێ و دەردەبێ یان لەڕێگەی نەشتەرگەریەوە پاك دەكرێتەوە. پارچە ئێسكە رزیوەكان لەبەشە ساغەكەی هێسكەكە جودا دەبنەوە. هێسكەكە ناسك دەبێ و بەئاسانی دەشكێ یان لێك جودا دەكرێتەوە. هێسكەكە بەتەواوی چاك نابێتەوە تا ئەو پارچە رزیوانەی لێنەكرێتەوە. ئەگەر بەرگری لەشی نەخۆشەكە كەمبێ، ئەوا سووتانەوەكە دەگۆڕێ بۆ ڤەكێش و لەئەنجامدا جومگەكە رەق دەبێ یان لاقەكە كورت دەبێتەوە.

هەوكردنی هێسك و مووخی ناوی بەمیكرۆبی سیل:

ئەو هەوكردنە بەهۆی بەكتریای "سیل"ەوە روو دەدا كە لەڕێگەی خوێنەوە دەچێتە ناو هێسكەكە و تووشی سووتانەوەی دەكا. توانراوە هەندێك لەو جۆرە بەكتریایە بناسرێنەوە كە تووشی چێڵ (مانگا) دێن. ئەو جۆرە سووتانەوەیەی هێسك زۆر لەسەرەخۆ بەڕێوەدەچێ و درێژە دەكێشێ.

هەموو هێسكێك ئەگەری تووشبوونی هەیە بەو میكرۆبە، بەتایبەتی هێسكەكانی بڕبڕەی پشت. سیلی بڕبڕەی پشت كە

به "نەخۆشی پۆت"یش ناسراوە، دەبێتە هۆی لەناوبردنی بڕبڕەکان و خواربوونی پشت. لەهێسکەکانی دیکە: ئەو هێسکە درێژانەی دەست و قاچەکانن.

دوورنیە نەخۆشیەکە بۆ جومگەیەکی نزیکی بپەڕێتەوە کە دەبێتە هۆی ئاوسان و ئازار، بەلاّم نەسووردەبێتەوەو نەگەرمیش دادێ. بەزۆری ئەو ئێسکانە لەناو دەچن کە قورسایی لەش هەلّدەگرن، وەکو ئێسکی قاچەکان. بنەسان و پەرتبوونی کێم و سووتانەوەکە بۆ ناو جومگەکە بەلّگەی ئەوەیە کە یەکێك لەدوو هێسکەکەی نزیکی یان هەردووکیان، تووشی ئەو هەوکردنە هاتوون. لەو هەوکردنەوەوە شەلین لەیەکێك لەلاقەکان پەیدا دەبێ.

چارەکردن: نەخۆشیەکە لەباری تیژدا بەدەرمانی دژەمیکرۆب چارە دەکرێ و کێمە کۆبووەوەکەش بەکردنەوە دەردەدرێ. دەبێ هێسکە رزیوەکەش لاببرێ چونکە رێگەی سارێژبوون دەگرێ.

چێدبێ هێستکەکە دووبارە بڕوێتەوە ئەگەر خوێنی لێ نەبڕابێ. چارەکردنی سووتانەوەی ڤەکێشیش وەکو هی تیژ

وایه. سووتانەوەی هێسك بەمیکرۆبی سیل وەکو جۆرەکانی دیکەی نەخۆشی سیل چارەسەر دەکرێ. لەوانەیە پێویست بەنەشتەرگەری بکا یان گرتنەوەی ئێسکە تووشبووەکە (بۆ ئەوەی جووڵە نەکا تا چاك دەبێتەوە).

٢-٣ سووتانەوەی جومگە Arthritis:

٢-٣-١ پێناسە: زاراوەیەکی گشتیە بەهەندێك نەخۆشی دەگوترێ کە پەیوەندیەکی توندیان هەیە بەجومگەوە. زۆرترین جۆری باوی ئەو نەخۆشیانە "سووتانەوەی جومگەی رۆماتیزمی" و "سووتانەوەی جومگەی هێسکیە". لەوانەیە سووتانەوەی جومگەیی پتر وەکو لابەلاییەکی زۆرێك لەنەخۆشیانەوە پەیدا بێ، لەوانە: سیل و سووزەنەك و نەخۆشیە ڤایرەسیەکانی وەك: سۆریکە و ئەنفلەوەنزا. نەخۆشیەکی دیکەی جومگەکان هەیە کە "نەخۆشی پاشایان"ی پێ دەگوترێ.

ئەو نەخۆشیانە هەموویان پێکەوە کۆمەڵەیەك پێك دێنن پێی دەگوترێ: نەخۆشیە رۆماتیزمیەکان، کە لەناو ئەو کۆمەڵەدا "تای رۆماتیزمی" هەیە.

رۆماتیزم زاراوەیەکی گشتیە کە بەو نەخۆشیانە دەگوترێ، بەڵام لەگەڵ بەکارهێنانی درێژدادرپیدا وای لێهاتووە نزیکەی بەهەموو ئەو نەخۆشیانە بگوترێ کە تووشی جومگە و ماسوولکەکان دێن. لەناو هەر دە نەخۆشاندا، لەوانەی دەچنە نۆرینگەکان و گلەییان لەنەخۆشی رۆماتیزم هەیە، چلیان تووشی سووتانەوەی رۆماتیزمی جومگە هاتوون و سی لەوانە تووشی سووتانەوەی ئێسکی جومگە هاتوون و نزیکەی پازدەیان تووشی نەخۆشیە رۆماتیزمیەکان بوون لەماسوولکەکان.

هەوکردنی جومگە نەخۆشیەکە لەوانەیە تووشی هەر کەسێك بێ، هەرچەندە لەڕووی بەراوردکاریەوە، دەگمەنە ئەوانەی تەمەنیان لە بیست و پێنج ساڵ کەمترە تووشی بێن. ئەوانەش کە تا ناوەندەکانی تەمەن یان درەنگتریش دەژین، نزیکەی هەموویان تووشی گۆڕانکاری دەبن لەئێسك و جومگە کە زۆر بەسووتانەوەی جومگە دەچێ، بەڵام نزیکەی تەنیا یەك لەناو هەر دەکەسیاندا نیشانەکانی ئەو نەخۆشیەیان لێ دەردەکەوێ.

۲-۳-۲ سووتانەوەی رۆماتیزمی جومگە: ئەمە مەترسیدارترین نەخۆشیەکانی جومگەیە. لەگەڵ ئەوەش کە لەهەندێك باردا بەبێ بەجێهێشتنی هیچ شوێنەوارێك بزر دەبێ، بەلاَم زۆر لەگینە کە ببێتە ڤەکێش. لەوانەشە ببێتە هۆی تێکچوونی هێسك و لەپەلوپۆکەوتنی جومگە تووشبووەکان. لەگەڵ ئەوەی کە هێرش هێنانەکەی لەهەموو تەمەنێکدا دەبێ، بەلاَم هەشتا لەسەدای بارەکان لەتەمەنەکانی نێوان بیست و پێنج و پەنجاساڵیدا دەبێ. ئەو نەخۆشیە بە سێ ئەوەندە لەناو ژناندا باوترە وەك لەپیاوان.

سووتانەوەی جومگە هێشتا هۆکارەکەی نەزانراوە. هەندێك لەزانایان وای دەبینن کە هۆکارەکەی دوورنیە زیندەوەرێك بێ وەك: ڤایرەس، کەچی هەندێکی دیکە بیردۆزێکی دیکەیان داناوە کە دەڵێ: ئەو نەخۆشیە بریتیە لە کاردانەوەیەك کە جۆرە هەستیاریەکە Allergy بۆ مادەیەك لەناو خوێندا. یەکەم هێرشی نەخۆشیەکە بەزۆری لەدوای نەخۆشیەکی درمەوە پەیدا دەبێ یان دوای ماندووبوونێك یان تێکچوونێکی سۆزداری یان لەبەرکەوتنێکەوە روو دەدا. بەلاَم

پزیشکان بڕوایان وایە کە ئەو هۆکارانە وەکو پەلاپیتکەی تەقاندنی چەك وانە، نەك هۆکاری نەخۆشیەکە.

ئەو نەخۆشیە چێدبێ هێرشەکەی کتوپڕ بێ، بەلاّم بەزۆری سەرەتایەکەی پلە بەپلە دەبێ. نیشانە یەکەمەکانی ئەو نەخۆشیە هەستکردنە بەماندوویێتی و کێش دابەزین و بێهێزیەکی گشتی و رەقبوونی جومگە و ماسوولکەکان. لەوانەشە ئاوسان و ئازار و سووتانەوە لە جومگەیەك یان پتر رووبدا. لەزۆربەی بارەکاندا نیشانەکان دێن و دەچن کە لەنێوان هێرشەکانیدا ماوەی چەند مانگ و بگرە چەند سالّیش دەبێ. لەهەندێك باریشدا نەخۆشیەکە بەیەکجاری نامێنێ، ئەویش دوای هێرشێکی ناوەنجیانە یان ئەگەر توندیش بێ نەخۆشەکە بەجۆرێك بەجێ دێلێ کە کەمترین پەککەوتەیی هەبێ یان هەر هیچی نەبێ. ئەو گۆڕانانە لە ڕێڕەوی نەخۆشیەکە وا لەتووشبووان دەکا ببنە نێچیری زۆرێك لەچارەسەریەکان کە دەکەونە نێوان دەرمانی خراپ کە بەنرخێکی زۆر پێیان دەفرۆشرێ یان بەئاشکرا فێلّیان لێدەکرێ.

بەشـــێوەیەکی گـــشتی ئەمـــە جێـــی داخـــە چـــونکە دەستنیشانکردن و چارەسەری پزیشکی بەڕووە راستەکەیان دەتـوانن نـەخۆش لـەزۆر باراندا بپـارێزن و لەپەککەوتـەیی دووری بخەنەوە یان هەر نەیەڵن تووشی بێ.

هـــەوکردنی رۆمـــاتیزمیی جومگـــە تووشـــی ناوپۆشـــی جومگەکـە یـان (پـەردە پرۆتینیەکـەی) دەبـێ کـە لـەناو جومگەکەدایە. لەباری ئاساییدا ئـەو پـەردە ناوپۆشـە بڕێکـی کەم لەشلەیەکی لینج دەردەدا بۆ ئەوەی جومگەکـەی لەسـەر بخزێ، بـەڵام بـەهۆی کاریگـەری نەخۆشیەکە لەوانەیـە بـڕی گەورە لەو شلەیە دەربـدا و ببێتـە هـۆی ئاوسـانی جومگەکـە. قـەبارەی پـەردە سـووتاوەکە پـتر دەبـێ و لەسـەر رووی جومگەکە درێژ دەبێتەوە کە لەکرکراگەیـەکی لـووس دروسـت بووە. ئەو شانە هەوکردووە دەبێتە هۆی داخورانی کرکراگەکە و لەشوێنەکەیدا شانەیەکی قەتماغەئاسای دڕ یان ئێسك بەجێ دێلـێ. ئـەو داخورانـە رەقبـوونێکی تونـد لەجومگەکـە بـەجێ دێلێ و لەکاتی جووڵەکردنیدا ئازاری دەبێ. لەبارە توندەکانی ئەو نەخۆشیەدا ئەگەر چارە نـەکرێ، ئـەوا بۆشاییەکەی کـە

دەکەوێتــە نێــوان هــەردوو ســەرە ئێــسکە دانەپۆشــراوەکانی جومگەکە پڕ دەبێتەوە بەشانەیەکی قەتماغەیی یان بەهێسك. ئەو کاتە جومگەکە ناتوانێ بجوولێ و تێکدەچێ. لەو بارانـەی ئەو گۆڕانکاریانەی تێدا روو دەدا، بەشێوەیەکی گشتی ماوەی چەندان ساڵی دەوێ. ئەگـەر نەخۆشـەکە لـەکاتی گونجـاودا کەوتە بەردەستی پزیشك و بەباشی چارەکرا، ئەوا لـەناو هـەر دە لەو نەخۆشانەدا حەفتیان نایەڵێ تووشی پەککەوتەیی بن.

٢-٣-٢ ســـــــــووتانەوەی هێـــــــــسکی جومگـــــــــە :Osteoarthritis

بەنەخۆشــی ســووانی (داخــورانی) جومگــەش نــاودەبرێ. ئەمــە بریتیــە لەبەشــێك لەپرۆســەی پیربــوونی سرووشــتی لەجەستەی مرۆڤدا. لەبەشـی زۆری خەڵکدا هـیچ ناگاتـە ئـەو ئاستەی ببێتە هۆی بێزاریەك.

بەشـی زۆری ئەوانـەی نیـشانەی ئـەو نەخۆشـیەیان هەیـە تەنیا کەمێك زێـتر لـە ئـازار و رەقبـوونێکی ناوەنجیـان دەبـێ لەجومگــە تووشــهاتووەکەدا. بــەلاّم لەهەنــدێك باریــشدا

نەخۆشـيەكە لـەناو جومگەيـەك يـان پـتر پـەرە دەسـێنێ و دەگاتە رادەيەك ئێشێكی زۆر و پەككەوتنی لێدەكەوێتەوە.

سـووتانەوەی هێـسكی جومگـە بـەوەی كـە گـۆڕانێكی بەسالاچوونە، دەكارێ زۆرتـر تووشـی ئـەو جومگانـە بـێ كـە زۆرترین ئەركیان لەسەرە لەڕووی بەكارهێنان و ماندووكردنـدا بەدرێـژايی تەمـەن. لـەو جومگانـەش جومگـەكانی ئـەژنۆ و هـەردوو پەنجـە گەورەكـەی پێيـەكان و بەشـی خـوارەوەی بڕبڕەی پشت (ناوقەد). جۆرێكی دیكـەی بـاو لەسووتانەوەی هێسكی جومگە هەیە كە تووشی جومگەكانی پەنجـەكان دێ. ئەمەيان بەزۆری تووشی ئافرەتان دەبێ.

ئازاروئێشی سووتانەوەی جومگە لەوانەیە هەلخەڵەتێن بێ چـونكە ئەگـەر تووشـبوونەكە لـەبڕبڕەی پـشت بـوو، ئـەوا ئازارەكـانی لەشـانەكانەوە بـۆ دەسـتەكان دەڕۆن (ئەگـەر لەبڕبڕەكانی ناوچەی مل بوو). ئەگەر سـووتانەوەكە لەبەشـی خـوارەوەی بڕبڕەكـانی پـشت بـوو ئـەوا ئازارەكـە بـۆ ران و لاقـەكان دێتـە خـوارێ. لەهەنـدێك بـاردا سـووتانەوەكە تـەنیا

لەئێسکی نێك دەبێ ،بەلام نەخۆش وەکو ئازارێکی چۆکی هەستی پێدەکا.

سووتانەوەی هێسکی جومگە بەهۆی تێکچوونێك دەبێ لەو کرکراگەیەی کە کۆتایی ئێسکەکەی داپۆشیوە. کە ئەو کرکراگەیە لەناو دەچێ رووە دڕەکەی (زبرەکەی) هێسکەکە دەردەکەوێ، بۆیە کە جومگەکە دەجوولێ ئازاری لێ پەیدا دەبێ. لەبارە توندەکاندا لەناوچوونەکە تووشی ناوەندی هێسکەکە دێ و لێوارێکی تیژ لەدەورەیدا بەجێ دەمێنێ. ئەو لێوارە بەرز و تیژە نایەلێ جومگەکە بجوولێ. سووتانەوەی هێسکی جومگە یان سووانەوەی جومگە وەکو نەخۆشی سووتانەوەی رۆماتیزمی جومگە زۆر نابێتە هۆی پەککەوتەییەکی توند، چونکە نابێتە هۆی پێکەوەنووسانی سەرەڕووی هەردوو ئێسکەکە کە نەیەلێ جومگەکە جوولە بکا.

٢-٣-٤ چارەکردنی سووتانەوەی جومگە:

لەوانەیە چارەسەریەکی زوو کاریگەری هەبێ و نەیەڵێ تێکچوونێکی وا لەنەخۆشی سووتانەوەی رۆماتیزمی رووبدا کە پەکی بخا. زۆر رێگەش هەن بۆ ئەوەی ئێش و ئازارەکانی سووک بکرێن، بەڵام تا ئێستاش چارەسەریەکی بنبڕ نیە بۆ ئەو دوو جۆرە سووتانەوەیە.

لەبەر ئەوەی پتر لە سەت (١٠٠) نەخۆشیی رۆماتیزمی جیاواز هەیە، بۆیە دەستنیشانکردنی ورد بە هەنگاوی یەکەم دادەنرێ بۆ چارەکردن. لەوانەیە چارەسەریەکان لەجۆرێك بۆ جۆرێکی دیکە زۆر لێك جودابن، چونکە ئەوەی لەجۆرێك سوودی هەیە رەنگە بۆ جۆرەکەی دیکە بەکەڵك نەیێ و بگرە زیانیشی هەبێ. هەر بۆیە پێویستە پزیشك بەخۆی چارەی سووتانەوەی جومگەکان بکا.

لەناو توخمە سەرەکیەکانی چارەکردنی هەردوو سووتانەوەکانی هێسکی جومگە و رۆماتیزمی جومگە، ئەوەیە کە بەچارەسازی فیزیاوی یان سرووشتی ناودەبرێ کە مەبەست لێی هێشتنەوەی کار و فرمانەکانی جومگە و

ماسوولکەکانە بەکارایی. هەروەها چارەکردنی بەدەرمانیش بۆ رێگەگرتن لەپەرەسەندنی نەخۆشیەکە و بۆ سووککردنی ئازارەکانیش بۆ ئەوەی کەمێك بحەسێنەوە. لەهەندێك باردا چارەسەری دەروونیش بەکاردەهێنرێ.

٢-٣-٤-١ چارەسازی فیزیاوی: دانانی شتی گەرم لەسەر جومگە تووشبووەکە یان گەرمکردنی، بەشێوەیەکی گشتی، لەهەردوو جۆرە سووتانەوەکە بەکەڵکن. لەزۆربەی بارەکاندا پێویست دەکا گەرمکردنەکە بۆ ماوەی بیست خولەك بێ و رۆژێ دوو جاران، مەگەر پزیشك جۆرێکی دیکەی بۆ دیاری بکا. لەجۆری گەرمایی وشکدا گلۆپی گەرمایی بۆ چارەکردن بەباشترین رێگەی گونجاو دادەنرێ. بۆ چارەکردنی دەستەکان رەنگە گەرماوی "پارافین" باشتر بێ. ئەوەش بەتواندنەوەی سێ پاوەند لەپارافین (پاوەند نزیکەی ٤٥٠ گرامە) دەبێ کە یەك پاوەند ڤازلینی تێکرابێ و بەجودا بکولێنرێن. دەبێ پارافینەکە لەبلێسەی ئاگر دوور بخرێتەوە. ئەوجا تێکەڵەکە سارد دەکرێتەوە تا توێژاڵێکی تەنکی سپی لەسەری پەیدا دەبێ. ئەوکاتە هەردوو دەستەکان لەناو ئەو

تێکەڵەیە هەڵدەکێشرێن و دەردەهێنرێن تا پێنج یان شەش چینی شەمێیان لەسەر دروست دەبێ بەبێ ئەوەی پەنجەکان بجوولێنرێن. دەستەکان لەناو شەمێیەکە بۆ ماوەی بیست خولەك دەهێلرێنەوە. لەکۆتایی چارەسەریەکەدا بەئاسانی شەمێیەکە لەدەستەکان دەکرێتەوە. هەرچی گەرمایی تەڕە ئەوا یان بەبەکارهێنانی گەرماو و ئاوی گەرم دەبێ، بەمەرجێك پلەی گەرمیەکەی لە ٣٩ پلەی سەدی تێنەپەڕێ، یان بەبەکارهێنانی دەستەسڕێك کە لەناو ئاوی گەرم هەڵدەکێشرێ و پاشان دەگوشرێ و لەسەر جومگەکە دادەنرێ.

زۆرجار راهێنانی وەرزشی تایبەت بۆ نەخۆشی سووتانەوەی جومگە دادەنرێ. راهێنانی گونجاو تەنیا پزیشك دەتوانێ بڕیاری لەسەر بدا بەوەی کە جۆر و توندی نەخۆشیەکە و جومگە تووشهاتووەکە و هۆکاری دیکەش دیاری دەکا. لەباری ئەو نەخۆشانەی سووتانەوەی هێسکی جومگەیان هەیە، لەوانەیە کێش دابەزاندن زۆر پێویست بێ بۆ سووککردنی ئەو پەستانەی کە دەکەوێتە سەر جومگەکە.

بەلأم لەرووی پارێزکردنی خۆراکیەوە شتێك نیە چاکی بکاتەوە یان کاریگەری سووتانەوەکەی پێ کەم بکرێتەوە. بۆیە پابەندبوون بەخواردنی تەندروست و ئاسایی کە جەستە بەگشتی لەبارێکی باش بپارێزێ، باشترین رێبازە کە نەخۆشی سووتانەوەی هێسکی جومگە لەسەری بڕوا، ئەگەر توندیەکەی ناوەندی بوو.

لایەنێکی دیکەی زۆر گرنگ لەچارەسەری فیزیاوی بۆ نەخۆشی سووانەوەی جومگە هەیە ئەویش حەسانەوەیە. بەزۆری نەخۆشی تووشبوو بەسووتانەوەی رۆماتیزمی ئامۆژگاری دەکرێ بەوەی کە دە بۆ دوازدە کاتژمێران رۆژانە لەنووستن و حەسانەوە بەسەر ببا. لەو ماوەیەی حەسانەوەدا دەبێ نەخۆش وابکا جومگەکەی تا بکرێ بەبارێکی راست راگرێ. لەهەندێك باردا، بەتایبەتی کە سووتانەوەکە زۆر توند دەبێ، پێویست دەکا بەتەواوی لەناو جێگادا بحەسێتەوە.

٢-٣-٤-٢ چارەکردن بەدەرمان:

هەندێك جۆرە سووتانەوەی جومگە پێویستیان بە چارەسەری تایبەت هەیە، بۆ نموونە سووتانەوەی بەمیکرۆب

دەبــێ بــەدەرمانی دژەزینــدەگی چــارە بکــرێ. نەخۆشــی بەرزبوونی یوریك ئەسید (نەخۆشی پاشـایان) بـەو دەرمانانـە چارە دەکرێ کە ترشی یوریك لەناو خوێنـدا کـەم دەکەنـەوە. تووشــبوونی ئــەو پەردەیــەی ناوپۆشــی جومگــە پێویــستی بەدەرمانــەکانی دژەزینــدەگی و هۆرمــۆن هەیــە. لەزۆربــەی بارەکانــدا دەرمــانی ئــازاربڕ و هێورکردنــەوەی هــەوکردن کــەڵکیان دەبــێ. لەوانەیــە هەنــدێك لەســووتانەوەکانی کــە نامیکرۆبین، تێکچوون لەجومگەدا بەجێ بێڵن یـان هـەر تێکـی بـدەن، بۆیــە پێویــست دەکــا جومگەکــە بەیــەکێکی دیکــەی دەســـتکرد بگــۆڕدرێ یـــان واپێویـــست بکـــا جومگەکـــە بەنەشتەرگەری لەشوێنی خۆیدا چەسپ بکـرێ و نـەجوولێ بـۆ ئەوەی ئازاری لێ هەڵنەستێ.

دەبێ سووتانەوە میکرۆبیەکانی جومگەکان زۆر زوو چارە بکرێن، چونکە ئەو زیانانەی کە لەو میکرۆبانەوە پەیدا دەبـن، کە تووشی کڕکڕاگە و ئێسکەکان دێـن، دوور نیـە بمێننـەوە و دوایـــی پـــاش چـــەند ڕۆژ چـــاك نەبنـــەوە. لەچـــاوەڕوانی دەستنیشانکردنی جۆری میکرۆبەکە پێویـستە دەسـت بکـرێ

بەبەکارهێنانی ئەو دژەزیندەگیانەی کە میکرۆب خۆیانی لەبەر ناگرن. کە جۆری میکرۆبەکەش دەدۆزرێتەوەو هەستیاریەکەی دەزانرێ، ئەو کات دەرمانی تایبەتی خۆی دەدرێتێ. باشترە جومگە تووشبووەکە بحەسێنرێتەوە و جوولەی پێنەکرێ. ئەو سووتانەوە جومگەییەی کە لەئەنجامی نیشتنی کریستاڵە وردەکانی ترشی میزەوە "یوریا" دروست دەبن، یان ئەوانەی لەنیشتنی پایرۆفۆسفەیتی کالیسیۆمەوە لەناو کرکراگە و تەختە کرکراگەییەکانی نێوان هێسکەکانەوە پەیدا دەبێ، بەکەمکردنەوەیان و دەردانیان چارە دەکرێن. هەرچی ئەو سووتانەوەی جومگەیەی کە لەو هەموو هۆکارانەوە پەیدا دەبێ، ئەوا هەر هۆکارەو چارەسەری خۆی دەبێ.

٢-٣-٥ ئامرازەکانی یاریدەدانی نەخۆش:

بەشێوەیەکی بەرفراوان و بەزۆر جۆر هەن کە دەبنە هۆی یارمەتیدانی پەککەوتەکان بۆ بەڕێوەبردنی کاری ڕۆژانەیان، بەتایبەتی ئەوانەی دەست و قاچ یان پشتیان بەهۆی سووتانەوەی جومگەکانیان توانای جوولەکردنیان لەدەست

داوه. لەوانــە: ماشــەی درێــژ بــۆ گەیــشتن بەکەلوپەلــەکان. شانەی دەسك درێژ و مووسی تایبەت. قاپوقاچاغی خــواردن، پێڵاو و ئەوانەی پێیان لەپێ دەکـرێن. فڵچەی خۆشووشـتن و زۆر جۆری دیکەش کە ئەوەندە زۆرن لەژماردن نایەن.

بەبەکارهێنانی ئەو ئامرازە یاریدەرانـە نـەخۆش دەتـوانێ سەربەستی خۆی بپارێزێ، هەرچـەندە تواناشـی کـەمتر بـێ. ئەو راستیە زۆر گرنگە بۆ بەرزکردنەوەی ورەی نەخۆشەکە.

٢-٣-٦ نەخۆشی رۆماتیزمیی دیکە:

زۆر جــۆرە نەخۆشـــی دیکـــە هەیـــە کـــە زۆر نـــزیکن لەسووتانەوەی جومگە، یان دوور نیە لێك جـودا نەکرێنــەوە و تێکەڵ بن، لەوانە:

تای رۆماتیزمی: زۆر لەگینە نیشانەکانی تـای رۆماتیزمـە لەقۆناغە سـەرەتاییەکانیدا لەگـەڵ نیـشانەکانی سـووتانەوەی جومگەی رۆماتیزمی تێکەڵ بن و نەناسرێنەوە، ئەوەش جێـی داخە چونکە تای رۆماتیزمی لەوانەیە زیانێکی زۆر و بەردەوام بەدڵ بگەیەنێ ئەگەر دەستنیشان نەکرێ و زوو چارەنەکرێ.. دوایی بەدرێژی باسی دەکەین.

سووتانەوەی بڕبڕە: ئەو سووتانەوەیەی بڕبڕە شێوەیەکە لەسووتانەوەکانی جومگەی ڕۆماتیزمی کە بەشێوەیەکی سەرەکی تووشی بڕبڕەکان دەبێ. لەبارە زۆر توندەکانیدا ئێسکی بڕبڕەکان پێکەوە دەنووسێن. هۆکاری ئەم نەخۆشیە نەزانراوە. لەگەڵ ئەوەی سووتانەوەی ڕۆماتیزمی جومگە لەژنان سێ ئەوەندەی پیاوانە، بەڵام سووتانەوەی بڕبڕەکان لەناو پیاواندا دە ئەوەندەی ژنانە.

بەشێوەیەکی گشتی چارەسەری سووتانەوەی بڕبڕەکان بەزۆری وەکو چارەکردنی سووتانەوەی جومگەی ڕۆماتیزمیە. ئەوەی زۆرتر لەو چارەسەریەش پشتی پێ دەبەسترێ حەسانەوەیە لەگەڵ ڕاهێنانێك کە وابکا شلی (نەرمی) جووڵەی بڕبڕەکان بپارێزێ. لەهەندێك باردا چارەکردن بەتیشکی سینی بایەخی هەیە، بەڵام وادیارە هۆرمۆنەکانی وەکو کۆرتیزۆن سوودیان کەمترە لەوەی کە لەسووتانەوەی جومگەکاندا هەیانە، بەڵام (فینیلبیوتازۆن) زۆر بەکارە بۆیان.

نەخۆشی "ستیل": ئەو ناوە بەو سووتانەوەیەی جومگەی ڕۆماتیزمی دەگوترێ کە تووشی منداڵان دەبێ.

ڕێـــڕەوی نەخۆشـــیەکە و چارەکردنەکەشـــی وەکـــو هـــی سووتانەوەی جومگەی ڕۆماتیزمیە.

نەخۆشی پاشایان (نقرس Gout):

ئەمە نەخۆشیەکی گشتگیرە کە تێیدا ترشی میـز (یوریـك ئەسـید) بـەبڕی یـەکجار زۆر لـەناو خـوێن و شـانە و میـزدا دەردەکەوێ. لەوانەیـە، بـەزۆریش، لـەناو جومگـەی پـەنجـەی گەورەی پێ دا بنیشێ و ببێتـە هـۆی سـووتانەوەی. (زۆرجـار ئەمە یەکەم نیشانەی تووشبوونە بەم دەردە).

نەخۆشیەکانی کۆلاجین:

ژمارەیەکـــە لەنەخۆشـــیی لێـــك نزیـــك کـــە کـــار لەبەستەرەشـانەکانی لـەش دەکـەن. بـەزۆری جومگـەکانیش دەگرنـەوە. نیشانەکانیـشیان زۆر بـەو نیـشانانە دەچـن کـە لەسـووتانەوەکانی جومگـەی ڕۆمـاتیزمی و تـای ڕۆماتیزمیـدا دەبینرێن. دوایی بەدرێژی باسیان دەکەین.

سووتانەوەی درمی جومگەکان:

ئـەوڕۆ بـەخێرا بـەکارهێنانی دژەزیندەگیـە بـەکارەکان، تووشـبوون بـەم جۆرە زۆر کەمبۆتـەوە. نیـشانەکانی بـریتین

لەگەزمداهاتنی جومگـە و ئاوسـان و ئـازارێکی توند لەیـەکێك لەجومگـەکان. لەوانەیـە تاولەرزیـشی لەگەڵـدابێ. نیـشانەکان زۆر بـەخێرایی دەردەکـەون. بـەزۆری ئـەو نەخۆشـیە تووشـی یـەك دانـە جومگـە دێ. لەچـارەکردنی سـووتانەوەی درمـی (میکرۆبـی) جومگـەدا پێویـستە سـەرەتا بڵاوبوونـەوەی میکرۆبەکە رابگیرێ ئەوجا جومگەکە چاك بکرێتەوە.

بـۆ گەیـشتن بـەئامانجی یەکـەم، نـەخۆش بـڕی گـەورە لەدژەزیندەگیـەکانی بـەدەرزی لێـدەدرێ. بـۆ مەبەسـتی دووەمـیش جووڵـەی جومگەکـە رادەگـیرێ، ئـەویش بـە بەستنەوەو لەگەچگرتنی هەتا سووتانەوەکە هێور دەبێتـەوە. پاشان دەست دەکرێ بەچارەسەری فیزیکی (سرووشـتی) بۆ ئـەوەی کارەکـەی وەکـو جـارانی لێبێتـەوە. لەوانەیـە سووتانەوەی درمی جومگە لەکاتی بوونی نەخۆشـیی دیکـەش پەیدا بێ. لەو بارانەدا میکرۆبەکانی نەخۆشیەکە بۆ جومگەکە دەگوازرێنەوە لەرێگەی سووڕانەوەی خوێن.

لـەو نەخۆشـیانەی کـە بـەزۆری سـووتانەوەی درمـی جومگەکانیانی لێدەکەوێتەوە: سـووزەنەك و سـیفیلس و تـای

مالْتا (بروسیلۆزس) و هەندێك جۆرە کەڕوو. بەکارهێنانی دەرمانە دژەزیندەگیەکان نزیکەی لەهەموو ئەو نەخۆشیانەدا ئەنجامی باشیان دەبێ.

ڕۆماتیزمی ناجومگەیی: کۆمەڵە بارودۆخێکە کە دەبنە هۆی ئازار و ڕەقبوونی بەستەرە شانەکانی نزیك جومگەکان، بەڵام تووشی جومگەکە نایێن.

ئەو کۆمەڵە نەخۆشیە ئەوانەش دەگرێتەوە: سووتانەوەی کیفکی پرۆتینی ژێیەکان و سووتانەوەی توورەگەی پرۆتینی. لەدوایی بەدرێژی باسی ئەوانەش دەکەین.

٢-٤ ڕوونکردنەوەی هەندێك لەبارەکان:

٢-٤-١ سووتانەوەی بڕبڕەکانی پشت: Spondylitis

بریتیە لەسووتانەوەی بڕبڕەکان، واتە ئەو هێسکانەی کە ئەستووندەی بڕبڕەکانی لێ پێکهاتووە. ئەمە نەخۆشیەکی بەترس و ڤەکێشە، لەوانەیە لەگەڵ سیلی ئێسکەکاندا ڕووبدا، ئەو کاتە پێی دەگوترێ "نەخۆشی پۆت Pott's disease". کە نەخۆشیەکە تووشی بڕبڕەکان دێ، دەبێتە

هـۆی داخـورانی بڕبڕەکـان و تێـك دەشـکێن و پـشت کـووڕ دەبێتەوە.

لەوانەیـە سـووتانەوەی بڕبڕەکـان لەنەخۆشـیی درمـی دیکەشەوە پەیدا بێ، لەوانە: تای مالْتا کە تووشی خەپڵەکانی نێوان بڕبڕەکان و بڕبڕەکانیش دێ و دەبێتە هـۆی رەقبـوونی بەردەوامی پشت.

جـۆرێکی تایبـەتیی مەترسـیدار هەیـە کـە سـووتانەوەی جومگـەی رۆمـاتیزمی بڕبڕەکـانی پـشتە یـان پێـی دەگـوترێ "ماری شترۆمپێل". سووتانەوەکە تووشی جومگەکانی نێـوان بڕبڕەکان دێ لەگەڵ ئەو جومگانەی کە لەسەریەکدی دەخـزن لـەنێوان کەوانـەی بڕبڕەکـان. هەمیـشە ئـەو دەردە تووشـی نێرینـان دێ کـە تێیـدا جومگـەکانی ئەسـتووندەی پـشت و بەستەرەکانی رەق دەبن و جووڵەکردنیان زەحمەت و بـەئازار دەبێ. لەوانەیە رەقبوونەکە بگاتە پەراسووەکانیش، ئەو کات قەفـەزەی سـینگ توانـای کـشانی نـامێنێ و هەناسـەدان زەحمەت دەبێ.

٢-٤-٢ ســووتانەوەی پەردەپرۆتینیەکــەی ژێیــەکان :Tenosynovitis

ئەمـەیان سووتانەوەیە لـەژێ یـان لـەو بەسـتەرانەی کـە لەبەستەرەشـانە دروسـتبوون و ماسـوولکەکان بەهێـسکەوە دەبەسـتنەوە. یـەکێك لــەهۆکارە گرنگــەکانی ئازارەکــانی شانوپیلە. بەزۆری لەگەڵ ئەو نەخۆشیەدا نیشتەنیەکی گەچی پەیدا دەبێ کە دوورنیە بگاتە توورەگە پرۆتینیەکەی دەورەی جومگەکە و تووشی هەوکردنی بکا.

ئەگـەر سـووتانەوەکە درم بـوو، واتــە بـەهۆی میکرۆبـەوە بوو، ئەوا پێویستە بەنەشتەرگەری پـاك بکرێتـەوەو دەرمـانی دژەزیندەگیشی بـدرێتێ. مەترسـی سـەرەکی لەسـووتانەوەی پــەردەپرۆتینی ژێ پــچڕانی ژێیەکەیـە. لـەبارەکانی دیکــەدا چارەسەریەکە بەحەسانەوەی شوێنە بەئازارەکە دەبێ لەگـەڵ بەکارهێنانی دەرمانی دژەهەوکردن.

٢-٤-٣ سووتانەوەی توورەگەی پرۆتینی :Bursitis

توورەگە پرۆتینیەکان ئەو توورەگـە بـچووکانەن کـە پـڕن لەشلەیەك کە بۆ ئەوە باشـە کـە ڕێگـەی جووڵـەی بەشـەکانی

جومگەکــە دەدا، بەشــێك لەســەر بەشــێکی دیکــەی. لــەناو تووڕەگە گرنگەکاندا ئەوانەن کە دەکەونە سەر ئانیشك و شان و ئەژنۆ و جومگەی ڕان.

تووڕەگەی هەوکردوو ئازارێکی ئەوتۆی لێ هەڵدەستێ کـە دەگاتــە پلەیــەك جووڵــە لەجومگــە تووشـهاتووەکە دەبــڕێ. هەنـدێك جـار ئـەوەی بارەکـە خـراپتر دەکـا نیـشتنی مـادەی کالیـــسیۆمە لـــەناو تووڕەگەکـــەدا. ئـــەو ســـووتانەوەیەی تووڕەگەپرۆتینیـــەکان یـــان بەتیـــژی یـــان بەڤەکێـــشی دەردەکەون.

ســووتانەوەی تیــژی تووڕەگەپرۆتینیــەکان: لەپڕێکــەوە پەیـدا دەبـێ. لەوانەیـە هەنـدێك جـار بـەهۆی سـەرمابوونی جومگە یـان بەرکـەوتنی تـەزووێکی ساردی هـەواوە بـێ. زۆر بەکارهێنانی جومگەیەك، وەکـو ئەوانـەی زۆر لەسـەر ئـامێری نووسین و چاپ کاردەکەن (ئەمڕۆ کۆمپیوتەر) یـان پیـانۆ زۆر دەژەنن یان وەرزش دەکەن... دەبنە هۆی ئەو سووتانەوەیە. بەزۆری تووشبوونەکە لەسـەر شـانەکان دەبـێ، بـەڵام هـەموو جومگەیەکی لەش چێدبی ببێتە شوێنی ئەو سووتانەوەیە.

لەهەندێك باراندا بەسرووشتی تووشبوونە تیژەکە چاك دەبێتەوە ئەگەر ناوچە هەوکردووەکە بتەقێ، بەمە لەخۆیەوە چاك دەبێتەوە. نەخۆش دەتوانێ هاوکاری ئەو سارێژبوونە سرووشتیە بکا بەوەی جومگەکە بحەسێنێتەوە یان لەناو جێگە بکەوێ. گەرمای تەڕ هەندێك جار باشە بەلاّم گەرمی هیشك ئێشەکەی پتر دەکا. هەندەك لەنەخۆشەکان واهەست دەکەن کە هەنگاوە ساردەکان لەهی گەرمەکان بەکارترن. لەباری ئاساییدا نەخۆش دەکرێ دوای ماوەیەکی کەم لەبەکارهێنانی ئەو تاقیکردنەوانە بۆی روون بێتەوە کامەیان باشترە بۆی. ئەگەر دەرکەوت کە دەرمانی "ئەسپرین" ئازارەکانی لانابا، ئەوا پزیشك دەتوانێ دەرمانی ئازابڕی دیکەی بەهێزتری بۆ بنووسێ بەلاّم بۆ ماوەیەکی کورت.

سووتانەوەی توورەگەپرۆتینی ڤەکێش: لەوانەیە دوای نۆرە تیژەکە بێ، کە تێیدا ئازارەکانی درێژە دەکێشن و جومگەکەشی باش جووڵە ناکا.

هەندێك جار سووتانەوەی توورەگەی جومگە لەئاوسانی ئەو توورەگە پرۆتینیەوە دێ کە جومگە سەرەکیەکەی

داپۆشـیووه. ئەوانــەی کـە بـە "ئــەژنۆی کابـانی ناومـاڵ" و "ئانیشکی یاریزانی تێنس" و "شانی نووسەری سـەر ئـامێری چاپی دەسـتی" نـاودەبرێن، ئامـاژەیـە بـۆ ئـەو پیـشانەی کـە دەبنە هۆی سووتانەوەی تیـژی توورەگـە پرۆتینیـەکان. یـان دوای ماوەیەك لە ئازار و ئاوسان دێن. ئەو ئازارەی کـە پەیـدا دەبێ و بە "بریـسکاندن" دەناسـرێ بـەزۆری لەسـووتانەوەی ئەو توورەگە پرۆتینیەوە پەیدا دەبـێ کـە دەکەوێتـە بـن ئـەو جومگەیــەی کــە ئێــسکی شــانەی پــێ و پەنجــەی گــەورە بەیەکەوە دەگەیەنێ.

چارەسەری: چارەکردنی هەوکردنی توورەگـەی پرۆتینـی بەدەردانی شلەکەی ناوی دەبێ لەگەڵ بـەکارهێنانی دەرمـانی دژەهــــەوکردن. لەوانەیــــە پێویــــست بــــەوە بکــــا دەرزی کۆرتیکۆستیرۆن لەشوێنەکە بدرێ. بگرە ئەگەر دووبارە بۆوە دەبێ نەشتەرگەریشی بۆ بکرێ.

٢-٤-٤ ئەژنۆی کارەکەر Housemaid's Knee:

ئاوسـانێکە لەپێشەوەی ئـەژنۆ پەیـدا دەبـێ. لەئاوسـانی یــەکێك لەتوورەگــە پرۆتینیەکانــەوە دروســت دەبــێ (ئــەو

توورەگەیەی پڕە لەشلەیەکی لینج و خن) کە دەکەونە پێشەوەی کڵاوەی چۆک (ئەو هێسکە خڕەی دەکەوێتە پێشەوەی جومگە ئەژنۆ). هۆی ناونانی ئەو بارە بەم ناوەوە دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی کە لەناو کارەکەرەکانی ماڵاندا زۆرتر دەبینرا کە واپێویست دەکا لەکاتی کارکردنیاندا لەسەر چۆک بخشن (بۆ نموونە لەکاتی کاشی سڕینەوەدا)، بەمەش تووشی بەرکەوتنی ئەو توورەگەیە دەهاتن کە لەپێشەوەی جومگەی چۆک دایە. لەوانەیە لەو بەرکەوتنە سووتانەوەیەکی بەئێش و ئازار پەیدابێ کە بەسووتانەوەی توورەگەی پرۆتینی ناودەبرێ. یان کۆبوونەوەی شلە لەناو ئەو توورەگەیە بەشێوەیەك کە تووشی ئاوبەندی دەکا.

ئاسانە چارەکردنی ئەو بارە کە بەشتەرگەریەکی گچکە ئەنجام دەدرێ. دەکرێ هەر لەنۆڕینگەی پزیشك لەژێر تەزاندنێکی ناوچەیی بکرێ. نەشتەرگەریەکە بریتیە لەدەرکێشانی شلە کۆبووەوەکەوە بەدەرزیەکی ناوکلۆر کە بەسرنجەکەوە بەسترابێتەوە. هەندێك جار پێویست دەکا توورەگەکە بەتەواوی لابرێ بۆ ئەوەی دووبارە نەبێتەوە.

رێگاکانی خۆپاراستن لەو بارانەدا بەوە دەبێ کە پارچە لاستیکێك لەژێر چۆکەکان ببەسترێ لەکاتی لەسەر ئەژنۆ خشیندا بۆ ئەوەی توورەگەکە نەورووژێ.

٢-٤-٥ پچڕان Sprain:

پچڕان بریتییە لەبەرکەوتنێکی جومگە لەئەنجامی نووشتانەوە یان خوارکردنەوە. بەمە بەستەرەکانی دەپچڕێن. لەوانەیە لوولەکانی خوێنیش لەگەڵ ماسوولکە و ژێیەکان تووشی لەناوچوون بێن.

پچڕان لەماندووکردنی جومگە بەهۆی توندکردنی ماسوولکەکان بەترسترە، چونکە زۆر بەسفتوسۆیە و جووڵەی جومگەکە رادەگرێ و ئاوسان و سووربوونەوەی پێوە دیاردەبێ، ئەگەر لوولەی خوێنی بپچڕێن و خوێنی لێبێ.

ئەو پچڕانە لەوەرزشوانانداا روودەدا لەئەنجامی جووڵەی توند و هاوسەنگ نەبوون، وەکو ئەوەی لەبەربوونەوە لەشوێنی بەرزیشدا دەبینرێ. بەزۆری ئەو پچڕانە لەرووداوەکانی هاتوچۆدا تووشی مل دێ کاتێك کە ئۆتومبێلەکان بەریەك دەکەون و لەپڕێکەوە دەوەستن. هەر

لەهۆکارەکانی نەزانینی چۆن سەرکەوتن بەسەر پێبلکەدا یان خۆگرتنەوە لەکاتی بەلاداهاتن لەخلیسانێی سەر بەفر. یان ئاگادار نەبوون لەکاتی بەرزکردنەوەی قورسایی.

ئەو بارە بەحەسانەوە و نینوەنمەکی سارد یان گەرم چاکدەکرێتەوە و نابێ جومگەکە بجوولێنرێ.

لەو بارە توندانەی کە ئاوسانی لەگەڵ دایە، دەبێ نیشانی پزیشك بدرێ. لەکاتی پشکنین پزیشك دەتوانێ لەجێچوون (لەگەیچوون) و شکانی لێ جودا بکاتەوە. لەوانەیە پێویست بەبەستنەوەو لەگەچگرتن بکا یان سەرپۆشێکی لەگەچی بۆ دابنرێ بۆ ئەوەی جومگەکە راگرێ تا کاتی چاکبوونەوە. بەمە بێهێزبوون و ئازارکێشانی دواڕۆژی کەم دەکاتەوە.

دەبێ رێنماییەکانی پزیشك بەوردی جێبەجێ بکرێن و چاودێری جومگەکە بکرێ تا چاك دەبێتەوە.

وێنەی بەستنەوەی جومگە

٢-٤-٦ تای رۆماتیزمی Rheumatic Fever:

نەخۆشـیەکە تووشـی بەستەرەشـانەکانی لـەش دەبـێ. دەردێکی بڵاوە، بەتایبەتیش لەناو منداڵاندا، لەتەمەنی نێـوان پێـنج و پـازدە سـاڵیدا. هـەروەها پێگەیـشتووانی تەمـەن گـچکەش لەسـەرەتای دەیـەی سێیەمی تەمـەنیان بـەخێرایی تووشـی ئـەو دەردە دەبـن. بۆیـە بـە "تـای رۆمـاتیزمی یـان رۆماتیزمەتا" ناودەبرێ، چـونکە گـرنگترین نیـشانەکانی تـا و ئازاری جومگەکانە کە زۆر بەئازاری رۆماتیزم دەچێ. زۆر لـەو بارانەی ئەو تایە سووکن و بەبێ ئاسەوارێکی خـراپ کۆتاییـان دێ، بەڵام رێژەیەکیان زیان بە دڵ دەگەیەنن.

هۆکارەکـان: تـای رۆمـاتزیمی بـەخۆی درم نیـە، بـەڵام لەتووشبوونێکی پێشتر پەیدا دەبێ کە بەکتریایەکـە لـەجۆری "خڕی تەسبێحی"یە و زۆر تووشی منـداڵان دەبـێ، نەخۆشـی وەکو: تای قرمزی و هـەوکردنی مـەڵاژووەکان و سـووتانەوەی ئاسمانەی دەم و هەوکردنی گوێیەکانی لێ دەکەوێتەوە.

توانراوە پەیوەندیەك بدۆزرێتەوە لـەنێوان نەخۆشـی تـای رۆماتیزم و تووشـبوون بـەو میکرۆبـە "تەسـبێحیە"ی ناومـان

هێنـا، بـەڵام بەڕێگایـەکی ناڕاسـتەوخۆ. دەرکـەوتووە هـەموو نەخۆشـیەکی تـای ڕۆمـاتیزمی دەبـێ پێـشتر تووشـی ئـەو میکرۆبە هاتبێ. هەروەها کە ئەو جۆرە تووشبوونە زوو چارە دەکرێ، ئەوا کەمتر تای ڕۆماتیزمی ڕوو دەدا. بـەڵام بۆ دوای تووشبوون بەو میکرۆبە خڕە تەسبێحیە تـای ڕۆمـاتیزم پەیـدا دەبێ؟ ئەمە هێشتا بەتەواوی نەزانراوە.

ئەو نەخۆشـیەی تـای ڕۆمـاتیزم زۆرتـر لەشـوێنە سـارد و شێدارەکاندا دەبینرێ، لەو وڵاتانەی لەئاسـت ڕووی دەریـادان و دانیـشتووانیان زۆر تێـدا کۆبۆتـەوەو لـەبارێکی تەندروسـتی خراپ دان. هەر بۆیە بـە "دەردی منـداڵی هـەژار" نـاودەبرێ. لەو وڵاتانەی لەڕووی تەندروستیەوە پێشکەوتوون کـەمتر ئـەو نەخۆشیە هەیە.

لەوانەیە ئەو نەخۆشیە لەناو ئەندامانی یەك خانەوادەشـدا زۆرتربێ. هۆکاری ئەوەش نەزانراوە، بـەڵام لەوانەیـە هۆکـاری ئابووری و ژینگەیی یان هۆکاری بۆماوەییش ڕۆڵیان هەبێ.

نیـشانەکانی: نیـشانەکانی دوای یـەك هـەتا چـوار حەفتـە لەتووشـبوون بەمیکرۆبەکـە دەردەکـەون. لەسـەرەتادا وردە

وردەیە یان کتوپڕە. توندیەکەشی لەبارێکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەگۆڕێ. لەوانەیە ئەوەندە سووك بێ کە سەرنج ڕانەکێشێ، ئەو کاتە زەحمەتە دەستنیشان بکرێ. لەوانەشە دەست پێبکا و بەئاسەوار کۆتایی بێ. لەنیشانە یەکەمە بەناوبانگەکانی: تایەکی سووك و هەستکردن بەماندوویێتی و ئێشی بزر و کەپوو داڕسان.

هەر لەدوای ڕۆژی دووەمەوە پلەی گەرمی لەش دەگاتە ٤٠ ی سەدی لەبارە تیژەکاندا. ئەمە بۆ ماوەی چەند حەفتەیەك درێژە دەکێشێ، بەلاْم بەگشتی ناوەندی ماوەی نەخۆشیەکە دوو حەفتەیە. لەوانەیە پلەی گەرمیەکەی سووك بێ. ئازاری جومگەکان لەهەر یەکێك لەقۆناغەکانی نەخۆشیەکە لەوانەیە پەیدابێ و دوور نیە لەماوەی چەند کاتژمێرێك نەمێنێ یان بۆ چەندان حەفتە بەردەوام بێ. جومگەکان ئەستوور دەبن و بەدەست لێدان ژان دەکەن. ئازار و ئەستووربوونەکە لەجومگەیەکەوە بۆ یەکێکی دیکە دەچن. ئەو جومگەیەی بەجێی دێلن بەسرووشتی دەمێنێتەوە بەبێ هیچ ئاسەوارێك.

هەندێك جار لەگەڵ تای رۆماتیزمیدا جۆرە لەرزەکێك پەیدا دەبێ کە پێی دەگوترێ سەمای لەرزین یان (کۆریا Chorea)، کە بریتییە لەتووشبوونی رۆماتیزمەکە لەسیستەمی ناوەندی دەمار لەکچانی تەمەن شەش بۆ یازدە ساڵدا. لەوانەیە لەگەڵ تایەکە پەڵە لەسەر پێست یان گرێی بچووکی توند لەبن پێستی هەنیشك و چۆك و مەچەك و بڕبڕەی پشت دەرکەوێ. بەلآم لەهەمووئەو سەربارانە مەترسیدارتر تووشبوونی دڵە.

چارەسەری: چارەکردنەکە بەزۆری بۆ بەرگریکردنە لە تا و ئازارەکان. پێشان تای رۆماتیزم تەنیا بەئەسپرین یان جۆرەکانی دیکەی "سالسیلەیت" چارە دەکرا تا دۆزینەوەی دژەبەکتریا و هۆرمۆنەکان. دژەمیکرۆبەکان بۆ لەناوبردنی بەکتریایەکە یان پاشماوەکەی یان نەهێشتنی تووشبوونی ناودەموگەروو بەکار دێ. هۆرمۆنێکیشی دەدرێتێ بۆ وروژاندنی تویکڵی گلاندی سەر گورچیلەکان بۆ ئەوەی کۆرتیزۆن دەربدەن تا ئازار و ئاوسانی جومگەکان نەیەڵێ.

"کۆداپین" و ئازاربڕی دیکەی بەهێز بۆ هەمان مەبەست بەکار دەهێنرێن.

حەسانەوەی ناو جێگا گرنگترین هۆی چارەسەریە بۆ تای رۆماتیزمی بەتایبەتی لەکاتی تووشبوونی دڵ. ماوەی مانەوەی ناو جێگا دەوەستێتە سەر توندی نەخۆشیەکە و چەندایەتی تووشبوونی دڵ. لەوانەیە بارەکە پێویست بەدرێژکردنەوەی ئەو ماوەیە بکا، هەرچەندە ئەوە کار لەدەروونی منداڵەکە دەکا. بۆیە دەبێ بیروهۆشی والێبکرێ کە واز لەهەموو چالاکیەکی جەستەیی بێنێ. دەکرێ هەر لەماڵەوە خوێندنی خۆی بکا بەو مەرجەی کەشوهەوایەکی پڕ خۆشی و باوەڕبەخۆبوونی بۆ برەخسێنرێ کە دوور بێ لەگرژی. هەروەها پێویستە هیوای بەژیانێکی ئاسایی زیندوو بکرێتەوە کە پڕبێ لەچالاکی لەئایندەدا.

خرەخرپی دڵ: مەترسی تای رۆماتیزم بەپلەی یەکەم لەو تێکچوونەوە دێ کە تووشی دڵی دەکا، بەتایبەتیش کە دێ و دەچێ، بۆیە هەرجارەی دڵ بێهێزتر دەکا لەجاری پێشوو

هەتا وا لەمنداڵەکە دەکا نەتوانێ بچێتەوە سەر ژیانی ئاسایی جارانی.

تای رۆماتیزم دەبێتە هۆی سووتانەوەی ناوپۆشی دڵ و زمانەکانی. دوای وەستانی چالاکی تایەکە، زمانەکانی دڵ ریشاڵ دەگرن و لەشوێنی خۆیان کورژ دەبن، بۆیە لەگەڵ کورژبوونی ماسوولکەی دڵ باش پێوەنادرێن "داناخرێن" (بۆیە خوێن بەناویاندا دێ و دەچێ و دەگەرێتەوە دواوە — لەمەوە خرەخرِی خوێن پەیدا دەبێ) هەروەها ئەستووربوونی زمانەکە رێ لە رۆیشتنی خوێن دەگرێ بەناویدا بۆیە ژوورەکانی دڵ لەخوێن بەتاڵ نابن. لەمەوە دڵ بەباشی کار ناکا و دەبێتە هۆی لەکارکەوتنی.

پزیشك دەتوانێ بە بیستەرەکەی ئەو خرەخرەی دڵ بناسێتەوە کە پێی دەگوترێ "ورشە یان شڵپەی دڵ" Murmur کە لەئەنجامی خزینی خوێنەوە پەیدا دەبێ کە بەناو زمانە ناتەواوەکەدا دەروا. بەلاّم ئەو ورشەیە بەلگەی مەترسیەکی بەردەوام نیە چونکە ورشەی دڵی کارکردنیش هەیە کە هیچ تێکچوونێکی زمانەی تێدا نابینرێ. ئەم

خرەخرە مەترسی نیە و بەشتێکی سرووشتی دادەنرێ و پێویست بەنائارامی ناکا. هیچ ئازاری نەخۆشەکەش نادا، نەئێستا و نەلەدوایی. لەکاتی بوونی گومان دەکرێ بەهێڵکاری دڵ ئەوە بسەلمێنرێ و بەتیشك قەبارەکەی دیاری بکرێ.

خۆپاراستن: پێویست خۆ لەزیانەکانی تای رۆماتیزم بپارێزرێ، بەتایبەتیش ئەگەر پێشتر روویدابێ، چونکە ئەگەری دووبارەبوونەوەی هەیە. گرنگترین هۆیەکانی خۆپاراستن تەندروستیەکی باش و خواردنی گونجاو بۆ ماوەی بەلای کەم یەك مانگ دوای تووشبوون بەو میکرۆبە. دەبێ چاودێری باری تەندروستی منداڵەکە بۆ ماوەی یەك مانگ دوای تووشبوون بەمیکرۆبەکە بکرێ. هەروەها لەناوبردنی کەوتنی مەلاژەکان (لەوزەتێن) بەخێرایی زۆر گرنگە. یەکێك لەدەرمانەکانی پەنسلینی ماوەدرێژ ناوە ناوە بەکار دەهێنرێ وەکو هۆیەك بۆ خۆپاراستن لەتای رۆماتیزم. پێویستە منداڵەکە لەبەر هەوای کراوەدا نەخەوێنرێ لەکاتی گەڕان، بۆ ئەوەی تووشی ئەو جۆرە میکرۆبە نەبێ. نابێ زۆریشی پێوە

خەریك بێ نەوەكو هەست بە تەنیایی و نەتوانین بكا بەرامبەر ئاوقەرانەكانی. لەكاتی تووشهاتنی دڵ پزیشك بڕی جووڵەكردنی بۆ دیاری دەكا.

٢-٥ هەوكردنی دەمار Neuritis:

٢-٥-١ پێناسە: زۆر جۆرە سووتانەوەی دەمار هەیە كە كاریگەری جیاوازیان لێ دەكەوێتەوە. هەوكردنی هەندێكیان دەبێتە هۆی زۆربوون یان كەمبوونی هەستكردن لەو بەشەی جەستە كە ئەو دەمارە لێی بەرپرسە. هەوكردنی هەندێكی دیكەیان دەبێتە هۆی ئیفلیجبوونی ماسوولكە. لەهەندێك جۆری دیكەدا ئازار پەیدا دەبێ. لەو بارانەی كە ئازارەكەی زۆرتر دیارە پێیان دەگوترێ ژانەدەمار.

هەوكردنی دەمار و ژانەدەمارەكان تووشی دەمارەكانی پەڕگە دەبن، ئەوانەی لە مێشك و مووخەپەتەوە بۆ هەموو بەشەكانی دیكەی لەش دەڕۆن. بەزۆری ئەو دەمارانە ریشاڵی ئێش و جووڵەكردنیان پێكەوە لەناودا هەیە. بۆیە لەیەك كاتدا ژان و ئیفلیجوونیان لێ پەیدا دەبێ. چارەكردنەكەشی بەپێی جۆری هەوكردنەكە دەبێ.

٢-٥-٢ هەوكردنی گشتیی دەمار: هەندێك مدەی ژەهراوی وەكو قورقوشم و زرنیخ و جیوە دەبنە هۆی ژەهراویبوونێكی گشتی دەمارەكانی پەرگە. هەندێك جاریش ئازار و ئیفلیجی لەپەلەكان روودەدەن. هەر لەهۆكارەكانی ژەهراویبوونە بە ئەلكهوول و نەخۆشیەكانی كەمبوونی ڤیتامینی وەكو "نەخۆشی بەری بەری" و شەكرە و ژەهراویبوون بە "سالیۆم" و هەندێك جۆرە هەستەوەری و تووشبوون بەهەندێك ڤایرەس و بەكتریا، وەكو "نەخۆشی دەفتیریا" و سووزەنەك و گوێرەپە.

هەندێك تووشبوون بەهەوكردنی گشتی دەمارەكان بە "تا" و نیشانەی دیكەی نەخۆشیی تیژ دەست پێدەكەن، بەلاّم هەوكردنی دەمار بە قورقوشم یان بە ئەلكهوول بەهێواشی بەرێوەدەچێ و حەفتە و مانگان دەخایەنێ. ئەو كاتە دەبێ سەردانی پزیشك بكرێ بۆ دەستنیشانكردنی راست بۆ ئازار و تایەكە.

بەزۆری تووشبوون بەهەوكردنی گشتی دەمارەكان لەخۆوە هێور دەبێتەوە كاتێك كە مادەی ژەهرەكە نامێنێ.

ئەوەی یارمەتی ئەو سووکبوونە دەدا حەسانەوە و خواردنی باشە کە بڕی زۆر لە ڤیتامینی تێدابێ، بەتایبەتی جۆری (بی). لەوانەیە چارەسەری سرووشتی ئازار و ئیفلیجیەکە نەیەڵێ. دەکرێ خۆ لەهەوکردنی گشتی دەمارەکان بپارێزرێ بەزانینی مەترسییەکانی کەمخۆراکی و پیشەسازی و ژەهراویبوونی ڤەکێش بەئەلکهوول و میکرۆبەکان.

٢-٥-٣ جۆرە تایبەتەکانی هەوکردنی دەمار: بەزۆری تووشبوونەکە تەنیا یەك دەمار دەگرێتەوە. بۆ نموونە ئیفلیجی دەماری دەموچاو (دەم خواربوون) کە بە "ئیفلیجی بێڵ" ناسراوە، لەماوەی چەند رۆژێکی کەم یان حەفتەیك نامێنێ. بەلاّم چێدبێ لەئەنجامی گرێیەکەوە پەیدا بێ کە پەستان بخاتە سەر دەمارەکە یان شتێکی بەرکەوێ یان پارچە تەقینەوەیەك لێیبدا. لەو بارانەدا بڕی سەرکەوتن لەچاکبوونەوەی دەوەستێتە سەر چارەکردنی گرێیەکە یان بەرکەوتنەکە. باشتر وایە کاتێك کە هۆکاری ئیفلیجیەکە دیار نیە، نەخۆشەکە رەوانەی لای پزیشکێکی پسپۆڕ بکرێ بۆ وەرگرتنی رای ئەویش.

٢-٥-٣-١ ژانی ڕەگەدەمار (دەماری نێك) Sciatica:

دەماری نێك (یان دەماری تەنكێش، تەنگە، كەمەرەدەمار. لەعارەبی "عرق النسا"ی پێ دەڵێن...و.) لەناوچەی تەنكێش لەمووخەپەتەوە دێتە دەرێ و شۆڕ دەبێتەوە بۆ لاقەكان. لەهەموو دەمارەكانی لەش درێژ و پانترە.

هەوكردنی ئەو دەمارە یان بەركەوتنی دەبێتە ئازارێكی توند كە لەپشتەوە بۆ ران و پێ و پەنجەكانی پێ دەڕوا. دوور نیە چەند ماسوولكەیەكی دیاریكراو لەقاچەكان تووشی ئیفلیجیەكی تەواو یان ناتەواو بێن، ئەو كات جووڵەكردنی ران و لاق زەحمەت دەبێ. كە ئەمە روو دەدا دەبێ پزیشك بەوردی لە بنچینەی نەخۆشیەكە بكۆڵێتەوە. لەوانەیە بەركەوتنەكە لە پشتڕابێ یان سووتانەوەیەك بێ لەبڕبڕەكان یان پەستانێك بێ كەوتبێتە سەر دەمارەكە، وەكو لەهەندێك پیشەی یاریكەران روو دەدا. لەوانەشە هەندێك نەخۆشی وەكو شەكرە و نەخۆشی پاشایان هۆكاری یاریدەدەربن بۆ ڕوودانی نەخۆشیەكە. دەشبێ خزینی ئەو خەپلە كرکڕاگەییەی نێوان بڕبڕەكان گرنگترین هۆكاری ئەو ڕەگەدەمارە بن.

هەندێك جۆری ئەو دەردە هۆکارەکەی نادیارە. لەگەڵ ئەوەشدا درێژەکێشان و توندی ژانەکەی و ئەو پەککەوتنەی لێی دەکەوێتەوە وادەکا نەخۆش کات و سامانی لەلا گرنگ نەمێنێ لەپێناو ئەوەی هۆکارەکەی بدۆزێتەوە و نەخۆشیەکەی چاك بکاتەوە بەپێی توانا.

نەخۆشیەکە پێویستی بەبەکارهێنانی ئازاربڕ یان چارەسەری سرووشتی هەیە بۆ نەهێشتنی ئازار و پەککەوتەییەکەی.

٢-٥-٣-٢ هەوکردنی دەمارەکانی مووخەپەت (دڕکەدەمارەکان): لەوانەیە یەکێك لەو دەمارە زۆرانەی کە لە مووخەپەتەوە دێنە دەرێ و بەناو بڕبڕەکاندا تێدەپەڕن تووشی نەخۆشی یان بەرکەوتنێك بێن. چێدبێ دەمارەکانی نێوان پەراسووەکان تووشی هەوکردن بێن و ببنە ئازار لەسینگ کە زۆر بەئازاری سووتانەوەی پەردەی سیپەلاك یان نۆرەدڵ دەچن. ئەوانە پێیان دەگوترێ "بنەسانی – هەوکردنی– دەمارەکانی نێوان پەراسووەکان" یان "ئازاری نێوان پەراسوو".

ئەمە لەو دەمارانەش روودەدا کە لەنێوان بڕبڕەکانی ملەوەدێنە دەرێ و بۆ قۆڵ و باسکەکان دەچن، چونکە تووشی بەرکەوتنی جیاجیا دەبن. بۆ نموونە ڕاکێشانی توند ئەگەر بکەوێتە سەر ئەو دەمارنە، وەکو ئەوەی لەکاتی منداڵبوونی بەزەحمەتدا روودەدا، دەبێتە هۆی ئیفلیجی لەدەماری قۆڵی منداڵەکە.

ئیفلیجیی ناسراو بە "ئیفلیجی ئێوارەی شەمووان" Saturday Night Pulsy (واتە شەوی یەکشەم کە بۆ بەیانیەکەی پشووە لەولاَتە رۆژاواییەکاندا)، جۆرێکە لەهەوکردنی دەمار کە لە ئالوودەبووەکانی مەی خواردنەوە دەبینرێ لەئەنجامی پەستان خستنەسەری (مەیخۆرەکە لەسەر لایەکی تەنیشتنی خەوی لێدەکەوێ و لەبەر زۆرخواردنەوەی تەنیشتی وەرناگێڕی، بۆ بەیانیەکەی دەماری قۆڵی ئەو لایەی ئیفلیج دەبێ..و.). ئەمە لەو کەسانەش روودەدا کە شەوانە زۆر بەقووڵی دەخەون یان ئەوانەی هیشك و لاوازن دوای نەشتەرگەری وایان بەسەردێ. ئیفلیجبوونی دەمارەکانی بن پێست بەهۆی پەستان خستنە سەریان

روودەدا لە هەنیشك و چۆك، بەتایبەتیش ئەو دەمارەی کە دەکەوێتە سەر ئێسکی قۆڵ (نێوان شان و ئەنیشك).

٢-٥-٣-٣ هەوکردنی دەمارەکانی مێشك:

لەمێشکەوە دوازدە جۆت دەماری گرنگ دێنە دەرێ. "ئیفلیجی بێڵ" بریتیە لەهەوکردنی دەماری حەفتەم کە بە دەماری دەموچاو ناودەبرێ یەکێکە لەو کۆمەڵەیە. دەماری پێنجەمیش کە لە شەویلاگ و روومەتە، ئەویش تووشی هەوکردن دەبێ و لەوانەیە ببێتە هۆی ئازارێکی توند بەهۆی ئەو کورژبوونەی کە لەلایەکی روومەت پەیدا دەبێ. پێشی دەگوترێ "ژانی سێ دەمارەکە" (چونکە دەمارەکە سێ لقی هەیە. و.). ژانە کاتێك سەرهەڵدەدا کە بەر هەوایەکی سارد دەکەوێ یان خواردنێك دەجووێ یان بەهۆکاری دیکە. ئەو ژانە توندە بەدەرمانی ئازاربڕ لادەبرێ یان ئەگەر پێویست بوو بە نەشتەرگەری.

ئەو دەمارەش کە بەتۆڕی چاوەوە بەستراوەتەوە تووشی زۆر نەخۆشیان دێ. ئەوە پێی دەگوترێ هەوکردنی دەماری بینین (دەماری چاو). مەترسیەکەشی زۆرە بۆ تونای بینین.

دەبێ دەمودەست چارە بکرێ. دوور نیە دەمارەکانی دیکەی مێشك تووشی میکرۆب و گرێ و "تۆکسین"ان بێن.

رەنگە دەرمانی "ستریپتۆمایسین" کە یەکێکە لەدژە زیندەگیەکان، ببێتە هۆی لەناوبردنی دەماری هەشتەمی مێشك کە کۆنترۆڵی هەستکردن بەهاوسەنگی دەکا و بەناو گوێی ناوەندەوە بەستراوەتەوە. هەموو تێکچوونێك لەهێزی بینین یان بیستن یان هاوسەنگی یان قووتدان و تامکردن و قسەکردن بەڵگەنە لەسەر تووشهاتنی دەمارەکانی مێشك. ئەوکات دەبێ لەلای پزیشکەوە بپشکنرێن.

زیپکەی ناوچەییش نەخۆشیەکی دەمارە و نیشانەکانی بریتین لە ئێش و پفکەی بچووك کە لەسەر رێچکەی دەمارە تووشبووەکە دەردەکەون.

قسەیەك لەسەر ئازاری پشت "پشتئێشە":

پشتئێشە، ژانی پشت Backache: هەر ئازارێکە کە لەپشت پەیدا بێ. بەزۆریش لەبەشی خوارەوەی پشت دەبێ.

زۆربەی جارەکان ئێشەکە بەردەوامـە و زۆر روون نیـە، بـەڵام هەندێك جاریش تیژە و دەتریوێنێ.

ژانی پشت (لومباگۆ Lumbago شـی پـێ دەگـوترێ) لەهەموو ئازارەکان باوترە. دەکرێ لەزۆر تێکچوونی جیـاواز و بەرفراوان پەیدابێ کە هەندێکیان بەترس و هەندێکی دیکـەیان بـەترس نـین. لەهەنـدێك بـاردا پشتئێـشە نیـشانەیەکە بـۆ هـەوکردنی جومگەیـەك لەئەسـتووندەی پـشت یـان کـوانی (قورحەی) گـەدە یـان بـەهۆی ئاوسـانی پەنکریاسـەوە پەیـدا دەبێ. جاری وا دەبێ رەگەدەمر و نەخۆشی گورچیلەکان یان هەندێك تێکچوونی دیکەی مەترسیدار پەیدای دەکـەن. بـەڵام لەزۆربــەی بارەکــان زۆر بەســادەیی ژانــی پــشت لــەدوای ماندووکردن (کورژبـوون و تونـدی) سـەرهەڵدەدا کـە هێـسك و بەستەر و دەمار و ماسوولکەکانی پەیوەست بەبڕبڕەی پـشت دەکەونـە بـەر پەسـتانێکی زۆر یـان لێکڕاکێـشانێکی بـەتێن بـەجۆرێك کـە لێـك دوور دەکەونـەوە. کارێـك کـە ئـەرکێکی کتـوپڕی پێبـووێ و ئـەو ماسـوولکانە بـەکاربێنێ کـە پێـشتر ماندوو کراون یان لەبارێ کـی نـەگونجاو دابن، ئـەوا ئەگـەری

لێکەوتنەوەی ئەو ژانەین زۆرتر دەبێ. لەو بارانەدا حەسانەوە و کات بەزۆری دەبنە هۆی چاکبوونەوە، بەڵام دەبێ هەمیشە پرس بەپزیشك بکرێ. بەڵام پەیدابوونی ئێشتێکی توند و بەردەوام پاش کارکردنێکی زۆر، وەکو لەکاتی هەوڵدان بۆ کردنەوەی پەنجەرەیەکی گیربوو، لەوانەیە نیشانەیەك بێ بۆ خزینی خەپلەی نێوان بڕبڕەکان (ئەوەی کە بە دیسك ناسراوە) یان پچڕان و توندی بەشی خوارەوەی بڕبڕە.

هۆکارە بزرەکانی پشتئێشە: ئەو ژانەپشتەی کە لەتەندروستان روودەدا لەوانەی کە بەبیریان نایێ تووشی ماندووکردنی پشتیان بووبن، ئەوا بەزۆری لەئەنجامی یەکێکە لەو هۆکارانە:

١- خەوتن لەسەر تەختەیەکی زۆر نەرم یان لەناوەندەوە چەمابێتەوە بۆ خوارێ. ئەو ئازارە لەمە بەهۆی ئەوە پەیدا دەبێ کە ئەستووندەی بڕبڕەکان لەکاتی نووستندا دەنووشتێتەوە. دەبێ ئەو کاتە گومان لەو هۆکارە بکرێ کە ژانەکە لەدوای لەخەوهەستان پەیدا دەبێ. ئەو هەڵەیە دەکرێ راست بکرێتەوە بەوەی شتێك لەو شوێنە دابنرێ بۆ

پڕکردنــەوەی قوولّیەکــە یــان تەختەیــەك لــەنێوان نــاوەخنی نوێنەکە و چوارپایەکە دابنرێ.

٢- بــاری ناتــەواوی بڕبــڕە: زۆرجــار ژانــی پــشت بــەهۆی خواربوونەوەی ئەستووندەی پشتەوە پەیدا دەبــێ کاتێــك کــە لەبارە سرووشتیەکەی لادەدا. ئەوەی ئەم ژانەی پشتی هــەبێ پێویستە باری پشتی لەکاتی خەوتن و راوەستان و رۆیشتن و کارکردنی راست بکتەوە.

٣- هەلگرتن و بەرزکردنەوەی قورسایی: هۆکارێکی بــاوە لەپشت ئێشەدا، چونکە کەسێك واڕاهــاتبێ کــە بــارێکی کتێــب یان جانتا و عەلاگەی شتکڕین بەلایەکی لەشی هەلّبگرێ، ئــەوا دەبێتە هۆی خواربوونەوەی ئەستووندەی پشتی بۆ ئەو لایــە. بەمەش ماسوولکەکانی پشتی و بەســتەرەکانی دەکەونــە بــەر تونــدی. ئاگادارنــەبوون لــەکاتی هــەلگرتنی قورســایی وزەی ماسوولکەکانی پشت کەمدەکەنەوە، بۆیە ئەوە هۆکارێکــە کــە زۆر جار دەبێتە هۆی پچڕانی بەستەرەکانی بڕبڕەکان.

٤- دانیشتنی دوورودرێژ بۆ چەند کاتژمێرێك: ئــەو جــۆرە دانیــشتنە درێــژە، کــە بووەتــە نــەرتێکی رۆژانــەمان، دەکــرێ

ماندووکردنێکی زۆر بخاتە سەر پشت. ئەوە دەبێتە گرژی لەماسوولکەکان و ئازاریان لێ پەیدا دەبێ. باشترین رێگاش بۆ دوورکەوتنە لەو کورژبوونەی ماسوولکەکان و ئازارەی پشتی کە لێی پەیدا دەبێ، ئەوەیە کە هەستیەوە سەر پێیان و کەمێك بگەرێی و شوێنەکەت بگۆڕی بەپێی پێویست. چێدبێ کەمێك راهێنانیش سوودی هەبێ. راکشان لەسەر پشت لەعاردی و بەرزکردنەوەی قاچەکان بەهێواشی و یەك لەدوای یەك، دەتوانێ نایەلێ یان ئەو ژانەی پشت سووکتر بکا. بەلاّم نابێ ئەوە بکا ئەگەر ئازاری لێ پەیدا بوو چونکو بارگرانیەکی دیکە دەخاتە سەر ماسوولکە ماندووەکان.

بەکارهێنانی کورسی رەق کە پشتێکی راستی هەبێ لەجیاتی کورسی نەرم لەوانەیە بۆ ئەو کەسانە باشتر بێ کە بۆ ماوەی درێژ دادەنیشن.

٥- دووگیانی: لەکاتی دووگیانیدا هەندێك جار شوێنی ئەندامەکانی دامەنی ئافرەت دەگۆرێن. لەمەشەوە ئازاریان لەپشت پەیدا دەبێ. هەندێك جار سەرەمانگانیش ئازاری پشتی دەبێ.

چارەسەری: رەنگە بۆ ماوەیەکی کاتی خواردنی ئەسپرین ئازارەکە نەیەڵێ. یان بەکارهێنانی نیوەنمەیەکی گەرم یان خاولیەکی تەڕ بەئاوی گەرم.. بەلآم ئەگەر ژانەکە بەردەوام بوو دەبێ پزیشك ببینێ. رەنگە لەو بارانەدا پزیشك پشکنینێکی گشتی بکا چونکە تێکچوونەکانی پشت نەك هەر زۆرن بەڵکو دەستنیشانکردنیشیان زەحمەتە.

٣- چارەسەریەکانی دیکەی رۆماتیزم

٣-١ گیادەرمان بۆ چارەکردن یان سووککردنی ئازاری جومگەکان:

سووڕناتك Stinging Nettle: رووەکێکی گیایی وەرزیە ناوی Urtuca Dioica یە و لەهەندێك ناوچەدا بەناوی "ئاگر" یان "پرچی پیرێژن" ناسراوە.

ئەو بەشەی بەکاردێ: هەموو بەشەکانی بەکاردەهێنرێ. رووەکەکە ئاوێتەی هیستامینی و ترشی فۆرمیك و سلیکۆن و مادەی دەبغکردن و خوێیەکانی پۆتاسیۆم و گلوکۆنین و ئاسن و هایدرۆکسی تریپتامین و ڤیتامینەکانی ئەی، سی،

بـۆردۆن. رێکخـراوی نەخۆشـیەکانی رۆمـاتیزم پێـشنیازی کردووە بڕی ٣ میللیگرام لە کـانزای بـۆردۆن رۆژانـە یارمـەتی چـارەکردنی رۆمـاتیزمی هێـسك و سـووتانەوەی جومگـەکان دەدا. لەتوێژینـەوەك لـە ویلایەتـە یـەکگرتووەکانی ئـەمریکا لەسـەر رووەکـی سـووڕناتك دەرکـەوتووە کـە ٤٧ بـەش لـە ملیۆنێك بەشی بۆردۆنی تێدایە. ئـەوەش مانـای وایـە کـە ١٠٠ گرام لـەو رووەکـە کـە بەکولآنـدنی بـە هـەڵم، پـتر لـەو بـڕەی کانزانی بۆردۆنی تێدایە. نەخۆشانی سووتانەوەی جومگـەکان دەتوانن رۆژانە ئەو بڕە لەو رووەکە بخۆن. وە بـەپێی ئـەوەی رێکخـراوی نەخۆشـیە رۆماتیزمیـەکان رایگەیانـدووە، بـۆردۆن کاریگەریەکی گەورەی هەیـە لەهێـشتنەوەی کالیـسیۆم لـەناو هێسکدا. هەروەها سوودێکی دیکەشی هەیە کـە لـەهی یەکـەم کەمتر نیە، ئەویش پارێزگاری کردنە لـەو هۆرمۆنـەی جەسـتە کـــە رۆڵێـــك دەگێـــڕێ لەهێـــشتنەوەی هێـــسکەکان بەتەندروستیەکی باش. ئامادەکراو لەسەر شێوەی دانە هەیـە لـەبازاڕەکان دەفرۆشـرێ. هـەر لەسـوودەکانی بـەهێزکردنی کاری پرۆستاتە. بەرگری لەبەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لـەش

دەکا و ئازارەکـان سـووك دەکـا. لـەبارەکانی کـەمخوێنی و ڕۆمـاتیزم و هەسـتیاری بـەکار دەهێنـرێ. زۆر جـۆرە کـانزای تێدایە.

بەردەقوش Origanum: ڕووەکێکی گیایی بەتەمەنە و لـەناو خـەڵك بـەزۆر نـاو ناسـراوە وەکـو "وزاب" و "دوش" و "مردەقـوش". لەزانـستدا بـەناوی Origanum Vulagr ناسراوە. بەشی بەکابراوی ڕووەکەکـە هـەموو بەشـەکانیەتی. ئـەو ڕووەکـە ڕۆنـی هەڵـچووی تێدایـە. گـرنگترین ئاوێتـە "سـایمۆل" و "کافـاکرۆل". هـەروەها ئـەو ڕووەکـە "ئـەدوریجانین" و مـادەی دەبغـی و ترشـی "ڕۆزمارینیـك"ی تێدایە. توێژینەوە زانستیەکان ئامـاژە بـۆ ئـەوە دەکـەن کـە ڕووەکـی بـەردەقووش کاریگەریـەکی دژەئۆکـساندنی هەیـە، وەکو هەموو دژەئۆکساندنەکانی دیکە. بینراوە ئاوێتەکانی ناو ئـەو ڕووەکـە نایـەڵن خانـەکان لێـك بپـچڕێن. دەرکـەوتووە دژەئۆکساندنەکان کاریگەری گەورەیان هەیە لەچاکردنەوەی سـووتانەوەی جومگـەکان. لـە توێژینەوەیـەك کـە لەسـەر ١٠٠ ڕووەك لـە ڕووەکـەکانی کۆمەڵـەی لێوئاسـاکان کـراوە، کـە

رووەکی بەردەقووش لەناو ئەو کۆمەڵەیە دایە، دەرکەوتووە کە ئەو رووەکە باشترین رووەکە لە پێدانی دژەئۆکساندنەکان. هەروەها لێکۆڵینەوەی دیکە سەلماندوویانە کە کاریگەری دژەئۆکساندنەکانی بەردەقووش دەگەڕێتەوە بۆ ئاوێتەی ترشی رۆزمارینیك. ئەمە ئاوێتەیەکە دژی بەکتریا و سووتانەوەی جومگە و ڤایرەسەکانە. بۆیە دەبێ رووەکی بەردەقوش رۆژانە وەکو چا یان لەناو زەلاتە یان لەگەڵ پیتزا و هەر خواردنێکی دیکەدا بەکار بهێنرێ.

رێگەی دروستکردنی خواردنەوەیەك لەو رووەکە بەوە دەبێ کە پڕ بەکەوچکێکی خواردن لە گەلاکانی ئەو رووەکە بکرێتە ناو یەك بەرداخ و ئاوی کوڵاوی بەسەردا بکرێ و بەجێ بهێڵرێ بۆ ماوەی ١٥ خولەك. پاشان بپاڵێورێ و بخورێتەوە. دەکرێ ئەوە رۆژانە دووبارە بکرێتەوە.

قەرنابیت Broccoli : رووەکێکی گیایی وەرزیە لەزانستدا بەناوی Brassica Oleracea ناسراوە. ئەو بەشەی کە لێی بەکار دێ سەرکەکە و ئاوەگوشی گەڵایەکانیەتی. قەرنابیت ئاوێتەی "گلوتاسایۆن"ی تێدایە.

توێژینەوەکان نیشانیان داوە ئەو کەسانەی دژەئۆکساندنی کەمیان هەیە وەکو گلوتاسایۆن ئەوانەن کە بڕی پێویست لە سەوزە و میوە ناخۆن کە گلوتاسایۆنیان تێدایە، ئەوانە زۆرتر تووشی نەخۆشی سووتانەوەی جومگەکانیان دێن لەوانەی ئەو رووەکانە دەخۆن کە ئەو ئاوێتەیان تێدایە.

دەرکەوتووە رووەکی قەرنابیت بڕێکی گەورە لەو ئاوێتەیەی تێدایە کە لەدژی هەوکردنی جومگەکان بەکاردێ و دەبێ ئەو رووەکە زۆر بخورێ.

دەنکە گوڵەبەرۆژە Sunflower Seed: رووەکی گوڵەبەرۆژە رووەکێکی گیایی وەرزیە گەڵای گەورەی هەیە لەگەڵ گوڵێکی گەورەی دیار کە شێوەکەی زۆر بە خۆری تیشکدەر دەچێ. ئەو گوڵە لە رۆژهەڵاتەوە بۆ رۆژاوا لەگەڵ رۆژ دەڕوا. دەنکەکانی گوڵەبەرۆژە رۆنێکی جیگیریان تێدایە بە رێژەی ٣٠٪ و کوێریسترین Quercitrine و کولین و پیتین و لیسیسین و هیستیدین و ترشە چەوری. دەرکەوتووە دەنکە گوڵەبەرۆژە کاریگەری دژە بەسووتانەوەی جومگەکانی هەیە کە زۆر بەکارترە لەو دەرمانە بەناوبانگەی کە ناوی

(ئیبوپرۆفین)ە. دەرکەوتووە بەکارهێنانی ٢٥٠ گرام لە دەنکە گوڵــە بــەرۆژە بارتـــەقای کاریگــەری باشــترین چارەســـەریە لەسووتانەوەی جومگەکان.

جەنجــەفیل و کورکــوم Ginger & Turmeric: لـە لێکۆڵینەوەیەك کە لە هیندستان کراوە دەرکەوتووە خـواردنی دوو تا حەفت گرام، کە یەکسانە بە نیو مـلاّك تـا ســێ ملاّکـی گچکە لە جەنجەفیل رۆژانە، بۆ هەشت نەخۆشی تووشبوو بـە رۆمــاتیزمی گــەورە و ٢٨ نەخۆشــی تووشـهاتووی نەخۆشــی رۆماتۆید، ٧٥٪ی ئەو نەخۆشانە ئازارەکانیـان لـە رۆماتۆیـد و رۆمــاتیزمی گـــەورە ســـووکتر بـــووە و ئەســـتووربوونەکانیان نیشتۆتەوە. هەروەها دەرکـەوتووە بـەکارهێنانی درێژخایـەنی جەنجـەفیل بـۆ پـتر لـە دوو سـاڵ بەبـەردەوامی وای کـردووە هیــچیان نیــشانەی لابـــەلاییان لێ دەرنەکـــەوتووە. پێکهاتـــە کیمیاویەکانی کورکوم زۆر بەهی جەنجەفیل دەچـێ. کورکـوم لەچـارەکردنی ســووتانەوەی جومگــە ئەنجامەکــەی ئــەرێنی بووە.

دەکرێ بڕی یەکسان لە کورکوم و جەنجەفیل تێکەڵ بکرێ و چایەکیان لێ دروست بکرێ و ڕۆژانە بخورێتەوە.

٢-٣ ماسی و ڕۆنی ماسی:

ڕۆنی ماسی Fish Oil: بەتایبەتی ئەو ڕۆنەی کە لەماسی گەورە دەردەهێنرێ وەکو سەلەموون و توونە و ساردین و ربکە (ماسیەکە لەجۆری ساردین) و ئەسقەمری بە سەرچاوەیەکی باش دادەنرێن بۆ Oega – 3 Fatty Acids.

دەرکەوتووە خواردنی ماسی ڕۆژانە یان ڕۆنی ماسی و کەپسوولی ڕۆنی ماسی ئامادەکراو بۆ چارەکردنی سووتانەوەی جومگەکان بەسوودە.

٣-٣ لەناو قوڕولیتەنان:

هەر چارەسەریەك بە قوڕی کانزایی پێویستی بەسیستەمێکی خۆراکی سرووشتی هەیە. کاتێك کە پێشتر بەڕۆژوو بوو کاریگەریەکەی پتر دەبێ. داپۆشینی جەستە بەقوڕ و ئاویش بەسوودە. ئەو چارەسەریە ڕێگە دەداتە لەش بۆ دۆزینەوەی هاوسەنگیە سرووشتیەکەی.

دەتوانی بەخۆت قوڕاوێك دروست بكەی بەوەی قۆرتێك هەڵكەنی كە قووڵی و بەرینی ئەوەندە بێ كە جەستەی تێدا نقووم بكرێ. نابێ قوڕولیتەكە ساردبێ و ئەو جۆرە تەنیا لەكاتی بوونی تیشكی خۆری بەتین باشە كە گەرمی بكا..

ئاو و قوڕەكە بشێلە تا لینجیەكی سووكی لێ پەیدا دەبێ. ئەوجا پێش بەكارهێنانی كەمێك ئاوی سارد یان گەرمی تێكە بەپێی پێویست. ڕۆژانە خۆت لەناو ئەو قوڕە نقووم بكە بۆ ماوەی پێنج یان دە خولەك. وردە وردەش ماوەكە پتر بكە. ئەگەر هەستت بە ماندوویێتی كرد ئەوا ماوەی نێوان نقوومكردنەكە درێژتر بكە. نابێ ئەو چارەكردنە لەمانگێك پتر تێپەڕێ. پێش دەست پێكردنیشی پێویستی بەماوەیەك حەسانەوە هەیە.

دەتوانی هەمان ڕێگا بگریە بەر بۆ نقوومكردنی دەست و قاچەكان بۆ چارەكردنی ڕۆماتیزم. قوڕولیتە نەخۆشیەكانی هێسكیش چارە دەك و هەندێك شێوەی ئیفلیجی و ڕۆماتیزم و سووتانەوەی جومگەش. باشترە لەناو قوڕەكە خۆت خلۆركەیەوە.

٣-٤ زيخ:

هەرچی زیخە ئەوا ئەو گەرمیەی کە تێیدایە وای لێدەکا بۆ لەش باشبێ. زیجی باش و گەرم بەدرێژایی دەراوەکان هەیە و مادەی تیشکدەری تێدایە لەگەڵ کەمێك لە یورانیۆم. ئەمە دەرمانێکی نایابە بۆ چارەکردنی نەخۆشیەکانی هێسك. خۆنقوومکردن لەناو زیخدا چارەسەریە بۆ رۆماتیزم و پشتئێشە و رەگەدەمار و سووتانەوەی جومگە و دروستبوونی گەچ و ئێسکەنەرمە. لەسەر زیخێکی وشك راکشێ و لەشت بەچینێکی ئەستوور لەزیخەکە داپۆشە تەنیا سەر نەبێ کە پێویستە لەتیشکی خۆر بپارێزرێ. بەماوەی نێوان دە بۆ پازدە خولەك دەست پێبکە پاشان خێرا خۆت باوێ ناو ئاوی دەریا. وردە وردە ماوەی چارەسەریەکە درێژتر بکە تا دەگاتە یەك یان دوو کاتژمێر رۆژانە کە بەسەر دوو یان سێ جار دابەش کرابێ. خۆ نقوومکردنی ناو زیخ دەبێتە هۆی عارەقەکردنێکی زۆر. ئەگەر زیخەکەی سەر جەستە تەڕ بوو بەهی وشك بیگۆڕە.

دەكرێ زیخ وەكو تەڵخەی چارەسەری بەكار بهێنرێ وەكو هی قوڕ بەڵام كاریگەری كەمترە. زیخی دەریا یان ڕووبار لەناو فڕنی یان لەسەر سۆبە گەرم بكە و بیخە سەر شوێنەكە بەئەستوورایی دوو یان سێ سانتیمەتر بۆ ماوەی چەند كاتژمێرێك بەبەكارهێنانی توورەگەی پەڕۆكی تەنك.

٣-٥ مس:

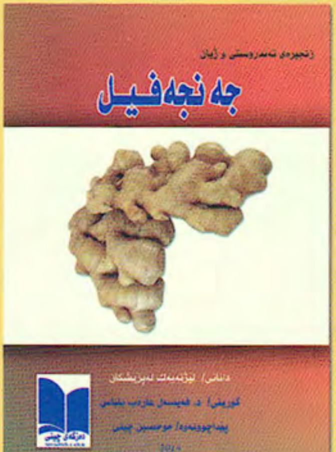
مس Copper: زۆر لە ئاورووپاییەكان بازنی لەمس دروستكراو لەدەست دەكەن بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی جومگە. بەڵام پزیشكان دانیان بەوەدا نەنا تا توێژینەوەكان لە ئوسترالیا سەلماندیان كە ئەو كەسانەی نەخۆشی جومگەیان هەیە و ئەو بازنانە لەدەست دەكەن و ئەسپرین بەكار دەهێنن، تێكڕای كەمبوونەوەی سووتانەوەی جومگە لەلایان پترە لەوانەی تەنیا ئەسپرین بەكار دێنن.

تێبینی: خوێندنەوەی ئەو چارەسەریانەی لەناو ئەو نامیلكەیە دایە مانای ئەوە نیە نەخۆش لەخۆیەوە بەكاریان بێنی چونكە تەنیا پزیشك دەتوانێ دەستنیشانی نەخۆشیەكان بكا و چارەسەریی گونجاویان بۆ دیاری بكا.









نرخی (2000) دیناره